BİNLERCE YILLIK
KADİM SUFİ BİLGELİĞİ

enneagram

ile Kişilik Analizi



DON RICHARD RISO
RUSS HUDSON

BİNLERCE YILLIK
KADİM SUFİ BİLGELİĞİ

enneagram

ile Kişilik Analizi



DON RICHARD RISO
RUSS HUDSON

Binlerce Yıllık Kadim Sufi Bilgeliği

ENNEAGRAM

ile

Kişilik Analizi

DON RICHARD RISO

ve

RUSS HUDSON

Eserin Orijinal ismi

"UNDERSTANDING THE ENNEAGRAM"

olup eser bire bir olarak çevrilmiştir.

Editör: Pantha Nirvano

İngilizce Orjinalinden Çeviren: Günseli Aksoy

Dizgi Mizanpaj Mineral Görsel İletişim Hizmetleri

Tel: 0212 289 30 10

Baskı, Cilt

İstanbul Matbaacılık Basılı Yayıncılık, Reklamcılık San. Tic. Ltd. Şti. Tel: 0216 466 74 96

BUTİK YAYINCILIK VE KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. LTD. ŞTİ.

Davutpaşa Cad. Emintaş Kazım Dinçol San. Sit. No: 81/260

Topkapı - İstanbul Tel: 0212 612 05 00 Faks: 0212 612 05 80

www.butikyayincilik.com • info@butikyayincilik.com

Konuştuğumuz bu şeyi aramakla bulamayız,
ama onu ancak arayanlar bulabilir.
— Bir Sufi deyişi

TEMEL UNSURLAR VE YENİ GELİŞMELER

1. Bölüm - Kişilik Tarzları İçin Pratik Kılavuz

Savunmasız hücremizin içinde bir esir gibiyiz. Kimse bizi buraya zorla sokmadı; ayrıca anahtarın içeride olduğunu da biliyoruz. Bu anahtarı bulabilirsek kapıyı açabilecek ve özgürlüğümüze kavuşabileceğiz. Ama acaba anahtar nerede? Yerini bil-sek bile bir parçamız hapisten çıkmaya korkuyor. Öyle ya dışarı çıkarsak nereye gideceğiz? Özgürlüğümüz ile ne yapacağız?

Aslında bu benzetme anlamsız değil: Benliğimizin (egomuzun) esiri durumundayız; korkularımız bizi zincire vurmuş; özgürlüğümüzün içinde sınırlı kalmışız; durumumuz bize acı veriyor. Anahtarı aramamız için önümüzde bir engel yok. Ama onu arayacağımız yeri bilmeli ve bulduğumuzda kullanmaya hazır olmalıyız.

Enneagramı (ene-agram olarak okunur) birçok kapıyı açabilen ana anahtar olarak algılayabiliriz. Enneagramın aracılığı ile kendi kendimize oluşturduğumuz hapishaneden kaçabilir, yaşamı tam anlamıyla tadabileceğimiz bilgeliğe erişebiliriz. Benliğimizin kısıtlayıcı işleyişlerini silkip atabilir, gerçek kimliğimizi edinebiliriz. Korku ve çatışmalarımızdan, düzensiz arzu ve iç kargaşamızdan, dağınık tutku ve takıntılarımızdan kurtulacak anlayışı elde edebiliriz.

Ancak, bu süreç otomatik olarak işlemez. Kişilik tarzımızı saptadıktan sonra bu bilgiyi ne yapacağımızı bilemiyoruz. “Tamam, tarzımı öğrendim. Şimdi ne olacak? Ne yapmalıyım?” soruları başlıyor. Kişilik tarzlarının nasıl işlediğini bilmek yardımcı olabilir, ama bilgi özgürlük getirmiyor. Tersine, dönüşüm sürecini ve bu süreçteki yerimizi anlamaya ihtiyacımız var. İşin ilginç yönü, dönüşümü getiremiyoruz, ama işin içine girmeden dönüşüm söz konusu olamıyor. O zaman, gelişmemizdeki rolümüz nedir? Enne-agramın yararı ne

olabilir?

Enneagram, kişiliğimizin yapısında var olan tıkanıklıkları aşmamıza yardımcı olabilecek bir haritadır. Enneagramın ana söylemi, insan doğasındaki dokuz temel kişilik yapısının açıklamasıdır- dokuz bakış açısı, dokuz değer sistemi, dünyada yer almanın dokuz şekli. Tarzların ortak yönleri çoktur, ama her biri kendine özgü tutum ve davranış, tepki ve savunma, güdülenme ve alışkanlık yöntemleri sergiler. Ve her birinin gelişme reçetesi değişiktir.

Bu kitapta Enneagram sistemi ile kişiliğinizi tanıyabilecek, gerçek dönüşüm ve gelişme için neler yapabileceğinizi göreceksiniz. İnsanları aynı toptan kesilmiş kumaş parçaları veya aynı kalıba dökülmüş madde olarak göremeyiz. Herkesin ruhsal ve tinsel (spi-ritüel) konuları aynı değildir veya aynı sırada değerlendirilemez. Kişilik yapımızı tanıdığımız zaman neden kapandığımızı, gelişmemizin neden durduğunu anlayabiliriz. Enneagramın kuş bakışı görüşü, içimizde ve ilişkilerimizde neler olup bittiğini ortaya çıkarır. Ruhsal ve tinsel alanların gizemliliğini ortadan kaldırır ve bunları rahatça konuşabileceğimiz teknik olmayan, yargıdan uzak bir dil edinmemizi sağlar. Böylece bu gerçeklerin aslında bize hiç de yabancı olmadıklarını, tam tersine bu dünyaların içinde yaşadığımızı görebiliriz.

Enneagram günlük davranışlarımızı anlamamızı sağladığı gibi tinsel özlemlerimize de yanıt verir çünkü kişiliğimizin bizi nasıl sınırladığını belirgin bir şekilde gösterir ve gelişme yolumuzu çizer. Kişiliğimizin özlemlerinin ve yapısının aslında ruhumuzun hazinesini ortaya çıkaracak kılavuz olduğunu öğretir. Kendini yaralayıcı örün-tülerimizin, ruhsal acıların ve sınırlamaların tinsel yetimizin (kapasite) göstergesi olduğunu söyler. Böylelikle kendimizi değişik bir açıdan görmeye başlarız. Bunu şefkat, iyileşme, sevgi ve dönüşüm izler.

Doğru algılanması durumunda Enneagramın dünyamızda müthiş olumlu bir etkisi olacağına inanıyoruz. Enneagram, insanları derinden etkileyerek, kendileri ile ilgili deneyimlerini yansıtarak ve yaşamlarının yörüngesini çizmelerine yardımcı olarak insanlığın ortak yönlerini ortaya çıkarır. Kişinin kalbine hitap ederek inancı, umudu ve sevgiyi canlandırır. Birçok öğrencimiz ve okurumuz Enneagramın yardımı ile tinselliği yeniden keşfettiklerini, hatta terk ettikleri geleneklerine ve ibadetlerine geri döndüklerini söylemişlerdir. Tinselliğin gerçekte ne anlama geldiğini anlayarak ve tinselliğin değerini takdir ederek kendi çevrelerinde daha zarif ve vakur bir şekilde hareket etme olasılığını bulmuşlardır.Bu kitapta Enneagram tanıtımımızı Fourth Way (Dördüncü Yol)* ekolünün fikirleri ile zenginleştirmeye çalıştık; Gurdjieff’in Çalışması, A.H.

Almaas'ın Diamond Yaklaşımı, Oscar Ichazo ve Caludio Naranjo'nun çığır açan çalışmaları ve diğer farkındalık uygulamalarından yararlandık. Hıristiyanlık, Budizm, Müslümanlık ve Yahudi tasavvuf görüşlerini kullandık. Bu kitabın Enneagra-mı yeni tanımakta olan ve daha önceden bilen kişiler için yararlı bir belge olacağına inanıyoruz.

*Bu ifade ile Gurdjieff, daha önceki çok iyi bilinen üç geleneksel yolu- kendini adama, bilgi ve bedensel sadelik- birleştirerek tinsel gelişme için yeni bir sentez ve yaklaşım ortaya atmıştır. Dördüncü Yol, "bu dünyada olmak ama ondan olmamak" koşulu ile üç yolu da içine alır. İleriki bölümlerde bu konudan daha fazla söz edeceğiz.

Her şeyin ötesinde, bu kitabın Enneagramı ruhsal-tinsel çerçeveye sağlam bir şekilde oturtacağını ve Enneagramın tüm dönüşüm çalışmalarındaki yerini kanıtlayacağını ümit ediyoruz. Enne-agram tabii ki yüzeysel bir seviyede uygulanabilir ve okuyucu bu bilgiyi kendisinin ve başkalarının tarzlarını saptamak için kullanabilir. Bu pratik bilgi bile yeni ve değerli anlayışlara yol açacaktır. Ama Enneagramdan tam anlamıyla yararlanabilmek için samimi bir tinsel uygulama gerekmektedir. Aksi durumda, bilgi yalnız başına sonuç olur ve kişiyi benliğin yapısından kurtarmak yerine kişilik yapısını güçlendirmeye başlar. Öte yandan Enneagram tinsel uygulamanın parçası olursa Gerçek Doğamızı tanımamıza yardım edecek, kişiliğimizin yapısını ve kısıtlamalarını gevşetmenin yolunu açacaktır.

Tabii ki tinsel çalışmalar, benliğimizi aşmanın, ben-merkezli yapılardan ve bundan kaynaklanan acılardan kurtulmanın garantisini vermiyor. Ama tinsel çalışma olmadığı zaman da kişiliğimizin kısıtlamalarından sıyrılamıyoruz. Benliğin momenti o kadar büyük ki onu ancak tinsel bakış açısının kendimize ve yaşamımıza getireceği farkındalık gibi büyük bir güç ile dönüştürebiliriz.

Enneagramın kullanılabileceği iki temel alan şu şekilde özetlenebilir: Kendini anlamak (kendimizi olduğumuz gibi görmek) ve başkalarını anlamak (daha uyumlu ilişkilere girebilmek için).

Şimdiye kadar Enneagram en çok "kendini anlamak" için kullanılmıştır. Enneagram ile korku ve arzularımızın, güçlü ve zayıf yönlerimizin, savunmalarımızın ve kaygılarımızın, bozulma ve düş kırıklığına gösterdiğimiz tepkilerin ayırımını yapabiliriz. Daha olumlu bakarsak yargı ve kuruntularla uğraşmak yerine, gerçek yeteneklerimize ve en güçlü yönlerimize yoğunlaşmayı öğrenebiliriz.

Enneagramdan yararlanabilmek için bu sisteme ucu açık bir görüşle yaklaşmak gerekiyor. Sistemin yardımı ile kendimizi gözlemlemeye başladığımız zaman nasıl ve neden kendimizden kaçtığımızı göreceğiz. Bu arada

bizi rahatsız eden veya kendimiz hakkında oluşturduğumuz imaja uymayan şeyler keşfedebiliriz. Önemli olan kendimizi yargılamamamız ve suçlamamamızdır. Tarzımızı inceledikçe kişiliğimizin çok küçük yaşlarda savunma amacı ile oluştuğunu anlayacağız. Uzun yıllardır bu kişilik özellikleri ile yaşıyoruz ve belki de artık bazılarına ihtiyacımız yok. Eski alışkanlıkları terk edip Enneagramın işaret ettiği sağlıklı seviyelere çıkabiliriz.

Bu çalışmada üç aşama söz konusudur. İlkönce, davranışlarımızı nesnel (tarafsız) bir şekilde görebilmek için kendimizi gözlemlemeyi, ikincisi, davranışlarımızın arkasında yatan güdüleri bilebilmek için kendimizi anlamayı, üçüncüsü, dönüşüm sürecini kolaylaştırmak ve derinleştirmek için farkındalığı ve var olmayı öğrenmeliyiz. Kendimizi gözlemleyerek ve anlayarak bir miktar anlayış kazanabiliriz, ama dönüşümü yaratabilmek için var olmak ve farkında olmak gereklidir. Kendimizi tam anlamıyla ortaya koyma yeteneğini geliştirmedikçe yaşamımızın dönüşüm anlarının etkisi sınırlı olacaktır.

Enneagram yalnızca kendimizi anlamak ve dönüştürmek için değil, aynı zamanda başkalarını da anlamak içindir. Enneagram ile diğer insanların düşüncelerine, korku ve arzularına, değerlerine, güçlü ve zayıf yönlerine erişebilir ve onları şefkatle kucaklayabiliriz. Kısacası, kendimizinkinden değişik bakış açılarını takdir etmemiz kolaylaşır.

Başkalarını derinliğine anladığımız zaman yalnızca onların iyi yönlerini takdir etmiyoruz, aynı zamanda onların beğenmediğimiz yönlerine de nesnel bir şekilde bakabiliyoruz. Genelde diğer insanların kendimize benzediğini düşünürüz. Buna rağmen, değişik tarzların değişik düşündüğünü ve hissettiğini, değişik tepkilerde bulunduğunu tanımlamakta yarar vardır. Kişilik tarzlarını öğrendiğimiz zaman diğer insanlara nesnel bakabilmemiz, onlara yakınlaşabilmemiz ve aynı zamanda kendi merkezimizde kalabilmemiz mümkündür. Enneagramı anlayarak hem kendimize tümüyle hâkim olabiliriz, hem de başkalarına erişebiliriz.

Aslında Enneagram ilişkilerde çok önemlidir. Başkalarının çeşitli koşullarda nasıl tepki verdiğini, nelerin onları motive ettiğini, ne kadar samimi veya içten veya dürüst olabileceklerini bilmeden yaşamımızı sürdüremeyiz. Bilinçli olmasa bile ilişkilerimizde bir çeşit “kişilik kuramı” kullanmaktayız. O zaman bu kuramımızın kapsamını ve hassaslığını kontrol etmekte yarar vardır.

Enneagramı anlamanın başka bir nedeni de bilinçaltı eğilimlerimizi, kendini yaralayıcı alışkanlıklar haline gelip feci sonuçlara yol açmadan tanıyabilmektir. Enneagram böylece zararlı alışkanlıkların bizi sağlıksız örüntülere itmesini önleyen bir uyarı sistemi gibidir. Eğer tutum ve davranışlarımızın bizi feci

sonuçlara itme eğilimi olmasaydı şöyle düşünebilirdik: "Kendimi tanıyıp da ne olacak? Kendim veya tarzım hakkında bilgi edinmenin ne yararı olabilir?"

Bunun yanıtı şudur: Tutum ve davranışlarımızın her zaman bir sonucu vardır ve bunların bazıları yaşamımızı tümüyle etkiler. Bu yüzden, kendimizi tanımak ve başkaları hakkında anlayış sahibi olmak büyük ölçüde önemlidir. Kendimizi tanımazsak felakete dönüşen seçimler yapabiliriz. Güdülerimizin farkında olmazsak ve davranışlarımızı kontrol edemezsek kendimize, eşimize, çocuklarımıza, arkadaşlarımıza, tanıdıklara ve hatta hiç tanımadığımız insanlara zarar verebiliriz.

Daha da ötesi, başkalarının kişiliği ile ilgili yerinde tanımlar yapamazsak derinden incinebilir ve kötü anlamda kullanılabiliriz. İnsanların kendilerini veya birbirlerini tanıyamama nedeniyle birçok evlilik acı deneyimlerle ve boşanma ile biter. Çoğu kez şu sözlere tanık olmuşuzdur: "Eşimin gerçekten böyle olduğunu bilseydim evlenir miydim!" veya "Enneagramı yirmi yıl önce öğrenseydim yaşamım çok daha değişik olurdu..." Enneagramı hiç olmazsa şimdi öğrendiğimiz için kendimizi teselli edebiliriz. Enneagram ile kazandığımız anlayış sayesinde felaketleri önleme ve çok daha mutlu olma şansımız vardır.

Tinsel geleneklerin her biri, insan doğası hakkındaki buluşları ve insan halini değişik benzetmelerle açıklamaya çalışır. Enneag-ram sadece derin bir psikolojik yöntem değil, aynı zamanda tinselliğe giden bir yoldur çünkü tinselliğin yolu kendini doğru tanımaktan geçer. Enneagram, çeşitli tinsel ve metafizik geleneklere dayanmasına rağmen dinî değildir. İnsan doğasındaki örüntüleri ortaya çıkardığı için çeşitli dinlere ve dini ifadelere uyarlanabilir ve aslında bazılarına uyarlanmıştır. Enneagram, İlahi Olgu ile insan arasındaki ilişkinin insan yönünü anlamamıza yardım ederek herhangi bir tinsel bakış açısının parçası olabilir.

Enneagram dinin gerçekleri hakkında pek az şey söyler ama İlahi Güce yakınlaşmanın önündeki en büyük engel olan benliğin (egonun) girdiği şekilleri çok iyi açıklayabilir. Kendimiz üzerinde çalışmamız gerektiğini ve bunu yapabilmenin yöntemini ortaya koyar. Enneagram doğru kullanıldığı zaman yüzeysel yönlerimizi (kişiliğimizi) gerçek doğamızdan (Özümüzden) ayırt etmemize yardımcı olur. Bütün olay budur. Öte yandan, bu çalışmanın yüceliği göz önüne alındığında Enneagramın her şeyden daha değerli bir hazine olduğunu görürüz.

İlahiyattan uzak sırf psikolojik bağlamda da Enneagramı anlamak ve dolayısıyla içimizdeki yaralardan, korkulardan, çatışmalardan, yıkıcılıktan, olumsuzluklardan, tıkanıklıklardan kurtulmak ve özgürleşmek mümkün.

Enneagram iyileşmemize yardımcı olurken biz de kazandığımız özgürlükleri yüceltici ve yapıcı bir şekilde kullanabiliriz.

Benliğimizden ve iç çatışmalarımızdan- içimizdeki karanlıktan ve korkudan- kurtuldukça ışığa doğru yol alacak, özgürleşecek ve yeni yetiler oluşturacağız. Güce güç, erdeme erdem ekleyerek ve her yeni yeti ile özümüze, olmamız gereken kişiliğe ulaşacağız.

Sonunda, Enneagramı ne denli doğru anlar ve ne denli yerinde kullanırsak ondan o kadar yararlanabiliriz. Bu sistemde sonsuz anlayış ve büyük zenginlikler bulacağımıza emin olabiliriz.

Enneagramı Anlamak kitabı bu sistemin, ilk kez Oscar Ichazo ve Claudio Naranjo tarafından sunulmuş olan sezi ve anlayışları temel alan pratik bir kılavuzudur. Burada Enneagramın temel yapısını ve kuramını incelemediğimiz gibi diğer kitaplarımızdaki gibi dokuz kişilik tarzının kapsamlı ayrıntılarına da girmeyeceğiz.

Kişilik Tarzları (Personality Types) kitabımızdan aldığımız çok az malzemeyi, bu kitapta gözden geçirerek tekrarladık. Bazı konularda daha fazla bilgiye söz konusu kitaptan erişebilirsiniz. Elinizdeki kitapta bulacağınız birçok malzeme ise (Tarz Profilleri, Soru Formu, Kişisel Gelişim İçin Öneriler gibi) tümüyle yenidir ve eski kitaplara danışmadan kullanılabilir.

ENNEAGRAMIN AMACI

Enneagram, deneyimlerimize anlam vermemize ve yaşantımızı düzenlememize yarayan örüntüyü ortaya çıkarır. Yaşamımızdaki olayları yerleştirdiğimiz çerçeveyi gördüğümüz zaman tinsel ve ruhsal gelişmemizi hızlandırabiliriz. Sözünü ettiğimiz örüntü kişilik tarzımızdır.

Tarzımızı tanıdıkça ve onun çalışmasını izledikçe kişiliğimizin saklı kalan özellikleri belirginleşir ve gevşemeye başlar. Kendimize daha geniş bir açıdan bakmaya başladığımız için hareket edebileceğimiz ruhsal alan da genişlemiştir.

Enneagramın ana unsurlarından biri, kişiliğimizin bizi aldatan yönlerine gözümüzü açmasıdır. Olasılıklar, gereksiz ve kendini yaralayıcı davranışlar ve tepkiler öne çıkar. Tarzımızın hem olumlu hem de olumsuz yönleri vardır; bunları yüceltmenin veya ayıplamanın ya da başkalarını yargılamak için kullanmanın hiçbir yararı yoktur.

Tarzımız ne olursa olsun, benliğimiz hangi durumda olursa olsun, hepimizin sorunu aynı- doğamıza yabancılaşmış olmak. Kişiliğimizin derinliklerinde

mucizevî bir şeylerin, ne zamandır aradığımız ve kavuşmak için can attığımız bir şeylerin yattığını hissediyor olabiliriz. Buna rağmen kişiliğimizi terk edemiyor ve içimizde çok daha “temel” bir şeyin, İlâhi unsurdan bir parçanın var olduğuna inanamıyoruz.

Kişiliğimizin yapısı aynı zamanda, gerçek doğamızın önündeki ana engelleri bize gösterir. Bu yüzden Enneagram doğru algılandığında ruhsal ve tinsel gelişme için olağanüstü bir yöntemdir: Çok daha canlı bir yaşam sürdürmemizi önleyen bilinçdışı yönlerimizi ortaya çıkarır. Mutluluğa erişmenin önündeki engelin kişiliğimize olan sıkı bağlılık olduğunu gösterir.

Kabul edilmesi zor olabilir ama kişilik, yani benlik ve onun yapısı yapay bir oluşumdur. Gerçek gibi gözükmesinin tek nedeni, onun bizim için tek gerçek olmasıdır. Şimdiye dek kişiliğimiz ile özdeşleşerek yaşadık. Kişiliğimiz bizim için, yaşamda yol almamızı sağlayan çok yararlı ve değerli bir arkadaştı.

Anlayışımız derinleştikçe bu sefer başka şeylerin farkına varmaya başlarız: Kişiliğimizin aslında geçmişten ve özellikle çocukluğumuzdan gelen alışkanlıklar, derinlemesine yerleşmiş inançlar, savunma işleyişleri ve tepkiler birikimi olduğunu göreceğiz. Kısacası, kişiliğimiz geçmişin bir işleyişidir, bize bugüne kadar yardım etmiş ama artık sınırlamaları ortaya çıkmış bir işleyiş. Her birimiz kimlik yanılsaması içindeyiz, Öz Doğasını unutmuş ve kişiliği ile özdeşleşmiş bireyleriz. Kişiliğin savunmalarını ve onun sakladığı incinebilirlikleri keşfetmeliyiz. Böylece Temel doğamızı, tinsel özümüzü, yeniden yaşayabilir ve gerçek kimliğimizi tanıyabiliriz.

Hepimiz bu dünyaya saf Öz hal inde geldik ama bu Öz henüz gelişmemişti. Anne babamızın (veya bize bakan insanların) kişilik leri ise çoktan oluşmuştu. Ama onlar da kendi gelişmelerindeki boşluk ve kayıplarla uğraşıyorlar ve sevgi dolu olmalarına rağmen bizim gelişmemizi tam anlamıyla destekleyemiyorlardı. Diğer bir deyişle, kendi Özlerini yaşamadıkları için bizim Özlerimizi tanı-yamıyorlar ve gelişime yardımcı olamıyorlardı. Bu tıkanıkların nesiller boyunca sürdüğünü görebiliriz.

Anne babalarımız kasıtsız “iletilerle” biz çocuklara saklanmamızı söylediler. Bazı yönlerimizi, dış dünyadan saklamamız gerektiğine inandık. Anne babalarımızın iyi niyetine rağmen bu saklanma ve Temel doğamızı örtme süreci sürdü. Bakımımızı üstlenenlere bilinçdışı uyma ihtiyacı, bir kişilik oluşturma ihtiyacını ortaya çıkardı. İçimizde “Olduğum gibi kabul edilmediğime göre değişik olmalıyım. Daha mutlu veya daha sessiz veya daha az enerjik olmalıyım” şeklinde duygular belirdi. Kendimizi yaşama göre uyarlarken olduğumuz gibi görülmekten korktuk. Yaşamımızın çoğunluğunu kendimizi

saklayarak, başkalarını görmeyerek ve en kötüsü, kendimizi görmek istemeyerek geçirdik.

Daha da ötesi, çocukluğumuzda yaşadığımız acı olaylar sonucunda sonraki deneyimlerimizi hep özel bir şekilde yorumladık ve yaşadığımız her şey, kendimiz ve çevremiz hakkındaki inançlarımızı pekiştirdi. Örneğin, fiziksel taciz görmüş bir çocuk dünyayı tehdit edici olarak görür ve insanlara yaklaşmaktan korkar. Böyle bir kişi sürekli taciz beklentisi içindedir ve taciz edilen durumlara düşer. Erken yaşlarda oluşturulan bu bakış açısının pekiştirilmesi ile kişiliğimiz "sağlamlaşır" ve sonunda "Ben buyum" düşüncesi içine gireriz. Kendimizi tepkilerimizle, inançlarımızla ve alıştığımız imajımızla özdeşleştiririz. Kişiliğimizin ötesindeki şeyleri görmek istemeyiz çünkü engellenmiş ve üstü örtülmüş saklı yerlere gitmenin acıları deşmek olduğunu, buralarda gezinmenin kişiliğimizin zayıflığını ortaya çıkaracağını biliriz; bunun kimlik duyumuza ve dünya ile baş etme yöntemimize darbe vuracağından korkarız.

Kişiliğin kötü olduğunu söylemek istemiyoruz ama kişiliğin işleyişi her şeye hâkim olduğunda dehşet verici olaylar gelişebilir. Felaketlerin eşiğine geldiğimiz ama son anda soğukkanlılıkla gidişatı durdurup afeti önlediğimiz deneyimlerimiz olmuştur. Veya yanlış sözleri kullanmaktan imtina ettiğimiz, kibre, öfkeye, küçümseyici alaya izin vermediğimiz, kişiliğimizin bizi sürüklemesine olanak tanımadığımız kilit anları anımsarız. İşte bu durumlarda bir şeyler araya girmiştir.

Araya giren farkında olmamızdı. Birden tehlikenin varlığına uyandık; yapmakta olduğunuz şeyin aptallığını ve yıkıcılığını anladık ve işler daha kötüye gitmeden durduk. Bazen geriye baktığımızda işimizi, an yakın arkadaşımızı, evliliğimizi yitirme, çocuklarımıza yabancılaşma noktasına ne denli yaklaştığımızı görür, soğuk terler dökeriz. İçimizde bir şeyler uyanıp da yapmakta olduğumuzu görmeseydik yaşamımızın geri kalan kısmını çok daha değişik geçirecektik. Bu can alıcı anlarda kendimizde olmamız tarihin akışını değiştirdi.

Farkındalık, Temel doğamızın bir parçasıdır; varlığımızın, deneyimleri kayıt altına alan kısmıdır. Farkındalık gibi temel bir unsurdan yoksun olarak yaşamak hayal edilemez. Daha basit olarak ifade etmek istersek farkındalık, dikkat etme yeteneğimizdir. Ne yazık ki genelde kişiliğimiz ile uğraşıyor, düşlemler, kaygılar, tepkiler veya öznel anılarla vakit geçiriyoruz. Bu konulara yoğunlaştığımız zaman yaşanan anı yitiriyoruz. Dikkatimiz çevrede olan bitenden uzaklaşıp daralıyor, dar kaygılara veya tepkilere takılıyor ve böylelikle "uykuya dalıyoruz." Dikkatimizi var olana yönelttiğimiz zaman anın duyularının ve izlenimlerinin farkında oluruz. Ve çok ilginç şeyler olmaya başlar. Yaşanan ana

dönüş, farkındalığımızın artmasına neden olur. Kişiliğimizin dar kaygılarının ötesine geçer, doğamızın varlığını bile bilmediğimiz yönleri ile yeniden bağlantı kurarız.

Yaklaşmakta olan felaketi son anda görmek yerine sürekli anı yaşamak nasıl olurdu? Her daim değişmekte olan gerçeğin farkında olabilecek kadar ayık olabilseydik! İşte o zaman istasyona yaklaşmakta olan tren vagonları gibi dürtülerimizi hissederdik. Yıkıcı dürtüleri uzaktan görüp bilinçli olarak takılıp takılmama-ya karar verirdik. Ne olduğunu anlamadan otomatik olarak bir trene atlayıp istenmeyen bir yöne doğru sürüklenmeyi önlemek yaşamımızı nasıl değiştirirdi? Alışkanlıkların ve ufaltılmış bir bilincin sisi içinde yarım yamalak yaşamak yerine her anda var olabilseydik! Yaşama ölüm emri gibi, biran önce olup bitmesini beklediğimiz bir olay gibi bakmayacak kadar anın farkına varabilseydik! Hemen tüm anlara sıkıcı, yorucu diye bakmak, kendimizi bu acı ve sıkıntıdan koruma ihtiyacını hissetmek yerine her ana bir hediye, müthiş değerli, biricik bir şey olarak bakabilseydik! Acaba nasıl bir yaşam sürüyor olurduk?

Birkaç basit dersi öğrenmeye ve uygulamaya hazır isek yeni bir yaşama hazırız demektir.

Bir, kişiliğimizin ötesinde bireyleriz. Gerçek Nefsimiz ve kişiliğimiz aynı şeyler değil. Yaşanan anda var olmanın niteliği bu ikisi arasındaki dengeyi sağlıyor ve gerçek doğamızın özelliklerini kucaklamamıza olanak tanıyor. Kişilik otomatik bir olgu: Aynı sorunları yaratmayı sürdürüyor. Ama farkındalık arttıkça otomatikleşme azalıyor. Kişiliğimizin işleyişinin farkına varırsak otomatik olayları önlemiş oluyoruz.

Daha da ötesi, kişiliğimizin alışkanlıkları ve tepkileri enerjimizi sandığımızdan fazla kullanıyor. Çoğumuz kişiliğimizin örüntü-lerinden vazgeçersek etkisiz ve durgun olacağımızı düşünürüz. Aslında tam tersi doğrudur. Salıvermek, gevşemek, anı yaşamak ve uyanık olmak çok büyük miktarda enerjiyi özgür bırakır ve düşündüğümüzden daha çok şeyin üstesinden gelmemizi sağlar.

İkinci önemli ders, var olmanın, anı yaşamanın hiçbir zaman alışkanlık haline dönüşmediğidir. Sürekli var olmamızı sağlayacak otomatik bir yöntem bulmamız söz konusu değildir. Zaten otomatik olarak uyanık olmak bir çelişkidir ve “uykuda” olduğumuzu gösterir. Gelişme olması için kendimizi zorlamamız, yaşamımızı temelinden değiştirmemiz veya irademizi kullanmamız gerekmiyor. Gerçek ve kalıcı çözüm başka bir yönde yatıyor: Gittikçe derinleşen bir farkındalık ile kendimize döndüğümüz zaman kişiliğimizin yapısını daha geniş bir açıdan görüyor ve yaşıyoruz; böylece eski ve kendini yaralayıcı alışkanlıklarımız kendiliğinden gevşiyor ve bizi terk ediyor. Önemli olan bu

yapıyı tam anlamıyla yaşayabilmektir; işte o zaman onlardan mucizevî bir şekilde kurtulabiliyoruz.

Enneagram gerçek kimliğimizi ortaya çıkararak içimizdeki soyluluğu ve tinsel gizilliği (potansiyeli) görmemizi sağlıyor. Kişiliğimizin yüzeysel ve otomatik yönü ile Özümüzün, yani Gerçek Nefsimizin, zenginlikleri arasında ayırım yapmamıza olanak tanıyor.

Tinselliğin özü budur; gerçek tinsellik, daha gerçek olmak demektir. Gerçekliğe eriştikçe İlâhi Olguya yaklaşıyoruz, çünkü “gerçek gerçeklik” İlâhi Olgu’dur. Kişiliğimizin sınırlayıcı ve yıkıcı yönlerini tanıyıp onları üzerimizden silktikçe bu “gerçek gerçekliğe” yakınlaştığımızı hissediyoruz. Alışkanlıklarımızı, korkularımızı, gündemimizi ve davranışlarımızı terk ettikçe bizi çağıran görkem-liği anlamaya başlıyoruz.

İnsanlığın önemli bir dönem noktasında olduğu düşüncesi yaygındır. Son yüzyıl içinde bilim, tıp ve teknoloji alanlarında müthiş ilerlemeler kaydedildi ama insan ruhunun anlaşılması ve iyileşmesi geri kaldı. Sahip olduğumuz teknolojik güç ile kendimizi yok edebileceğimiz göz önüne alınırsa artık özümüze yönelmemiz gerektiği ortaya çıkıyor. İnsanların birbirleriyle barış içinde yaşayıp yaşayamayacağı belli değil; yerkürenin kaynaklarını yok edip etmeyeceğimiz belli değil; bize benzemeyen, din ve gelenekleri değişik olan insanlardan korkmaya devam edip etmeyeceğimiz belli değil; nefretin sevgiye üstün olup olmayacağı belli değil.

Ama bir şey kesin belli: Kişiliğimiz ile özdeşleşmekten, benliğimizi desteklemeyen, onun arzularına boyun eğmeyen şeyleri ortadan kaldırmaktan vazgeçmezsek var olmamız sona erecek. Tükenmiş ve umutsuz benliğimizin ötesine geçip evrensel Nefsin içimizdeki muhteşem varlığına ulaşamazsak doyumsuz kalacağız. Kendimizi gerçekten sevmeyi öğrenemezsek yok olacağız.

İnsanlık tarihinin bu aşamasında Enneagram çok güçlü ve kararlı bir olgu olarak ortaya çıkmıştır. Bu sistemin sezişleri, tüm savunmaları yıkmakta, ruhun işleyişini, tinsel özlemleri ve yıkıcı dürtüleri ile birlikte tüm açıklığı ile ortaya çıkarmaktadır. Enne-agram kendimizin ve başkalarının insancıl yönlerini keşfetmemize yardımcı olmaktadır. Çok eski zamanlardan beri değişik gelenek-lerin öğretisi olan şu gerçeği bize göstermektedir: Ya birbirimizi seveceğiz ya da mahvolacağız.

Yeni bin yılın başında dünyamıza daha büyük bir hediye verilebilir miydi? Yaşamımızın her gün ve her anında öğrenebileceğimiz daha büyük bir gerçek olabilir miydi?

ENNEAGRAMIN TEMELİ

Enneagramı diğer kişilik tipolojilerinden ayıran en önemli unsurlardan biri dinamik bir sistem olmasıdır. Bunun anlamı dokuz tarzın durağan sınıflandırma olmadığıdır. Dokuz tarz birbirine Enneagram çemberinin içindeki çizgilerle özel bir şekilde bağlıdır. Enneagram değerlidir çünkü gelişmemize ve içimizde saklı duran güçlere ışık tutar. Dokuz belirgin kişilik tarzını anlatır- insan doğasının kendini dokuz ayrı yolla ifade etmesi, yaşama dokuz ayrı bakış açısı, dokuz ayrı var oluş. Enneagram yalnız kendine yardım konusunda değil, yakın ilişkilerde, tedavi, eğitim, iş yaşamı gibi birçok etkileşim alanında önemli katkılarda bulunur. Ama bu sistem temel olarak, gerçek doğamızı ve onu ifade etmenin önündeki engelleri keşfetmemizi sağlar.



Enneagram

Aşağıdaki kısa açıklamalar kendi tarzınızı bulmanıza yardımcı olabilir.

Tarz Bir, *Reformcu,* ilkeli, amaçlı ve kontrollü, kusursuzluk peşinde

Tarz İki, *Yardımcı,* cömert, kendini göstermeyi seven, insanları memnun etmeye çalışan, baskı kuran

Tarz Üç, *Başaran,* duruma uyan, hırslı, imaj meraklısı ve küstah

Tarz Dört, *Bireyci,* canlı ifade gücü olan, etkileyici, romantik, saklayıcı ve değişken ruh halli

Tarz Beş, *Araştırmacı,* yenilikçi, beyinsel, mesafeli ve kışkırtıcı Tarz Altı, *Sadık,* güvenilir, kendini adayan, savunmacı ve şüpheci

Tarz Yedi, *Hevesli,* kendiliğinden davranan, çok yönlü, dikkati çabuk dağılan, aşırıya kaçabilen

Tarz Sekiz, *Meydan Okuyan,* öz güven sahibi, kararlı, hükme-dici ve yüzleşme eğilimli

Tarz Dokuz, *Barışçı,* destekleyici, uyumlu, kopuk ve inatçı

Her yazarın yaptığı gibi biz de tarzlara ad taktık. Seçtiğimiz adlar tarzların oldukça sağlıklı seviyelerini anlatmaktadır. Arica sunuşunda ise tarzlar "benlik (ego) katılaşmaları" ile ifade edilmiştir. Örneğin, Bir'in adı "Benlik İçerlemesi"dir. (Lilly ve Hart'a veya Wagner'e bakın. Bu çalışmalar kitabın sonundaki Kaynakçada verilmiştir.)

Tarzlara verdiğimiz adlar aynı zamanda tarzın en önemli rolünü ortaya çıkarır. Diğer bir deyişle her tarzın an önemli zayıflığı kendisinin en önemli gücü ile ilişkilidir ama aynı değildir. Kendinizi tüm tarzlarda biraz bulabilirsiniz. Yine de bir tarzın öne çıkması gerekir. Bu sizin temel kişilik tarzınızdır.

Kişilik tarzlarını anlamak, genel örüntüleri anlamak demektir. Buna rağmen tarzların genelleme olduğunu ve hiç kimsenin tarzının açıklamasına tıpatıp uyamayacağını hatırlamamız gerekir. Genel anlatımların her tarz ile ilgili hassas bilgi verebilecek kadar belirgin olabilmesi, aynı zamanda o tarzdaki tüm bireylerin kendilerini görebilecekleri bir genelleme yapabilmesi önemlidir. O zaman kuralı şöyle açıklayabiliriz: Tarzlar genel örüntülerdir; bireyler bu örüntüler içinde biricik, özel çeşitlemelerdir.

Bir benzetme yapabiliriz. "Kırmızı" sözcüğü ile iletilmek isteneni anlıyoruz. Aynı şekilde bir kişinin tarzı "Beş" dendiğinde o kişi ile ilgili özel bilgi edinmiş oluyoruz. Her iki durumda da "kırmızı" ve "Beş" sözcükleri öğrenmek istediğimiz konu hakkında bize genel fikir verir. Her iki durumda da yüzlerce çeşitleme olabilir. Örneğin, kırmızının çeşitlemeleri kiremit, kına, koyu vişne, kızıl, bordo ve diğerleridir; yine de "kırmızı" dendiği zaman renk hakkındaki fikrimiz açıktır. Kırmızının derecesini tam olarak bilemeyiz, ama kırmızı bir nesneyi siyah veya sarı bir nesneden ayırabiliriz. Kırmızı kesinlikle siyah değildir; sarı da kırmızı değildir. Bu sınıflar birbirinden değişik ve bağımsızdır. Benzetmeyi biraz daha ileri götürürsek tarzları ayırt edebildiğimiz gibi tarz içindeki bireyleri de birbirinden ayırt edebiliriz. Ben kobalt mavisiyimdir, başka birisi de cam mavisi olabilir. Her ikimiz de "mavi ailesinin" içindeyiz ve ortak bazı özelliklerimiz var. Buna rağmen birbirimizden farklıyız, kendimize benziyoruz, biriciğiz. Enneagramı öğrendiğimiz zaman değişik tarzlardan söz ettiğimizde genel örüntülere gönderme yaptığımızı bileceğiz.

Konuya bu şekilde baktığımız zaman Enneagramın kişilik tarzlarının

gökkuşağı renkleri gibi çeşitli ve belirgin, ancak çok daha karmaşık olduğunu söyleyebiliriz. Her birimiz özel ve biricik bireyleriz, ama bir an düşünecek olursak benzer olduğumuz birçok alan ortaya çıkacaktır. Aslında insanların birçok sahada benzer olmasını beklememiz gerekir. Biyolojik yönden ortak temelimiz var. Hepimizin bedeninde kan dolaşıyor; aynı temel erkek, dişi anatomisine sahibiz; hepimiz bir dil kullanarak kendimizi ifade ediyoruz; soyut fikirleri anlıyoruz; hepimizin anne babası var; kendimizle, dış dünya ile ve başka insanlarla iletişime girmeyi öğreniyoruz. Kültürel farklılıkların etkisi büyük olmasına rağmen bazı özelliklerin insanoğlunun temelini oluşturduğunu görüyoruz.

Enneagram biricikliği yadsımaz. Yaşamımızın değişik gerçeklerinde biricikliği izlemek mümkün: İnsanoğlunun tarihinde aynı anda, aynı anne babaya, aynı aile ve kültüre, aynı kalıtımsal unsurlarla doğmuş, aynı şekilde eğitilmiş ve tümüyle aynı etkilere maruz kalmış iki birey yoktur. Bizi biricik yapan biricik geçmişimizdir. Ama bir kişilik tarzının parçası olmamızı sağlayan gerçek ise diğer insanlarla bazı özellikleri paylaşmamızdır. Biricik olmamıza rağmen tümüyle değişik değiliz. Eğer gerçekten bütünüyle biricik olsaydık, yani her birey kendi içinde benzemez bir varlık olsaydı, bu dünya olanaksız olurdu. Eğer insanlar çok miktarda ortak özelliğe sahip olmasaydı dil, edebiyat, sanat, ticaret, iletişim, kısacası tüm toplum ve kültürler, oluşamazdı.

Psikoloji açısından eğer insanlar tümüyle biricik olsalardı tümüyle değişik nevrozlara sahip olurlardı ve onlara yardım edecek kuram veya yöntem oluşturulamazdı. Aynı kişilik bozukluğuna sahip insanların birbirine olan benzerliği, genelde ve özellikle aynı tarz içinde birbirimize çok benzediğimizi ortaya çıkarmaktadır. Depresifler söylem ve düşünceleri ile diğer depresifler gibi dirler. İsterikler diğer isteriklere benzerler; gerçeklikten kopanlar, giyimleri ve tepkilerine kadar, benzer davranırlar.

Bütün bunlara rağmen kişinin tarzını saptaması zor olabilir. Enneagrama yeni olanlar sıklıkla şu üç yaygın sorunla karşılaşırlar. Birincisi, insanlar gerçek tarzları yerine sahip olmak istedikleri tarzı seçme eğilimindedirler. Kendimiz ve temel güdülerimiz hakkında nesnel olabilmek doğal olarak kolay değildir, ama Enne-agramı incelerken nesnellik önemlidir. (5. Bölüm tarz saptama kılavuzu içermektedir.)

İkincisi, insanlar tek bir özellik üzerine tanım yapma eğilimindedirler. Örneğin, bir insan “İyi kalpliyim. İki’ler iyi kalpli olduğuna göre ben tarz İki olmalıyım” diyebilir. İki’lerin iyi kalpli olduğu doğrudur, ama Dokuz’lar, Dört’ler, bazen Bir’ler, Üç’ler, Beş’ler ve hatta tüm tarzlar iyi kalpl i olabilirler.

Bir özellikle tarz saptamak olanak dışıdır. Özelliklerin oluşturduğu örüntüyü ve bunun arkasındaki güdüleri görmek önemlidir. Kişilik tarzınızı bulduğunuz zaman bu tarzın sizi diğerlerinden çok daha iyi açıkladığını göreceksiniz. Tarzınızda eski bir giysi gibi size uyan ve bu arada o ana kadar farkına varmadığınız özellikleri bulacaksınız. (Benzer tarzlar arasında ayırım yapabilmek için 6. Bölüme bakın.)

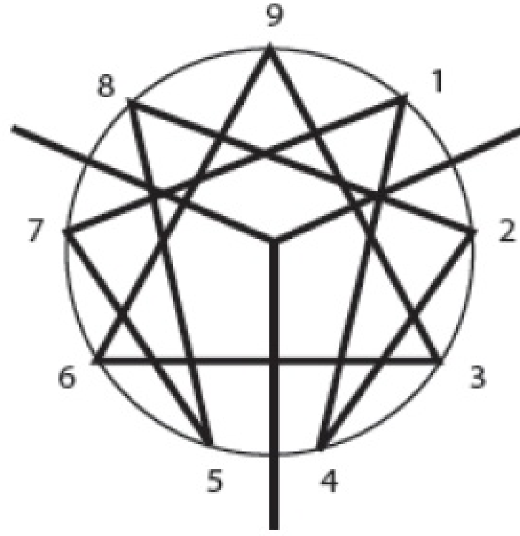
Üçüncü yaygın sorun, insanların açık büfe gibi kişilik özelliği seçmesidir. Kişilik tarzları keyfi değildir; o yüzden bu yaklaşım doğru değildir. Her tarzı oluşturan özellikler insan doğası tarafından gelişi güzel bir araya toplanmamıştır. Tam tersi, özellikler gökkuşağı renkleri gibi birbirinin içinden çıkar. Temel korku ve arzularımızın, asal ihtiyaç ve değerlerimizin, kendimize ve çevremize gösterdiğimiz tepkilerin anlatımıdır onlar. Tarz içinde tuhaf ve zıtlık gösteren özellikler olmasına rağmen hepsi bir bütünün parçasıdır.

Enneagramın dokuz tarzı da gelişi güzel değildir: Tarzlar üç adet Üçlü gruba ayrılırlar; her grup bir Enneagram Üçlüsü oluşturur. (Her Üçlü aynı zamanda insan zihninin bir işlevi veya "merkezi" ile ilgilidir- Düşünme Merkezi, Hissetme Merkezi, İçgüdüsel Merkez. Bunlara aynı zamanda sırasıyla baş, kalp ve karın merkezi de denilmektedir.) Bir Üçlü içindeki üç tarzın kişilik yapıları aynı önemli özellik ve konulardan oluşur. Örneğin, İki, Üç ve Dört tarzları Hissetme Üçlüsündedir- Varlıkları ve yükümlülükleri kalp konuları ile ilgilidir. Bu tarzlar kimlik ve değer araştırması içindedirler, aynı zamanda kalbin diğer özgün nitelikleri ile uğraşırlar. Beş, Altı ve Yedi tarzları Düşünme Üçlüsündedir- Zayıf ve güçlü yönleri, iç kılavuz ve destek bulmak ile ilgilidir. Bu tarzlar karar vermede ve geleceğe yönelme konusunda zorlanırlar. Son olarak Sekiz, Dokuz ve Bir tarzları İçgüdüsel Merkezdedir- İçgüdüsel enerjileri ile, diğer bir deyişle hayatiyet ve yaşam güçleri ile temas başlıca konularıdır.

Her Üçlünün kendi içinde bir yapısı vardır; bu yapı Üçlü içindeki tarzların mantıklı ilişkisi sonucu ortaya çıkar. Üçlünün bir tarzı o merkezin simgesi olan özelliği aşırı kullanır, diğeri az kullanır, üçüncüsü ise bu özellikten kopuktur. Bu sonuncu tarz Üçlünün birincil tarzıdır ve Enneagramın eş kenarlı üçgeninin bir köşesinde yer alır.

Enneagramın çevresindeki geziye Hissetme Üçlüsündeki tarz İki'den başlarsak bu mantıklı ilişkileri daha iyi görebiliriz. Tarz İki duygularını aşırı gösterir. Bu tarz coşkun ve aşırı arkadaşça olabilir; başkaları ile ilgili yalnızca olumlu duygularını belirtir, kendi ihtiyaçlarının veya gizli niyetlerinin farkında değildir ve bunları bastırır. Üç tarzı Hissetme Üçlüsünün birincil tarzıdır. Üç'ler hislerinden kopuk oldukları için işe ve başarıma (performans) yöneliktirler, ama

bu arada hisleri, özellikle kabul edilme ve değerli addedilme istekleri, bilinçaltında onları yönlendirir. Dört tarzı İki'nin mantıksal olarak tam tersidir. Dört'ler acı içinde kendilerinin farkındadırlar ve hislerini yeterince ifade edemezler. Buna karşılık çeşitli sanatsal ve yaratıcı yollarla kendilerini anlatırlar veya sadece hislerini saklamakla yetinirler. Üç tarzın da farklı ifade ettiği ve farklı nedenlerden doğan kimlik ve düşmanca davranış sorunları vardır.



Düşünme Üçlüsünde Beş tarzı düşünceyi aşırı kullanır- Beş en beyinsel (entelektüel) ve zihnini en yoğun kullanan tarzdır. Beş'ler fikirleri, kavramları ve hayalleri için yaşarlar; bu arada yaşamın birçok pratik yönünü ihmal ederler. Tarz Altı bu Üçlü'nün birincil tarzıdır. Altı'lar açık düşünme sağlayacak iç kılavuzdan kopukturlar. Aslında Altı'lar aşırı düşünürler- Endişe içinde ne olup bittiğini çıkarmaya çalışırken iç kılavuzlarından uzaklaşırlar. İnançlara yönelirler veya güvendikleri insanlardan destek ve kararlı davranış konusunda yardım isterler. Yedi tarzı düşünmeyi az kullanır. Bu onların zekâ ve akıl konusunda geri olduğunu göstermez. Tam tersi, birçok Yedi parlak ve canlı bir zihne sahiptir. Sorun, Yedi'le-rin sonucunu pek dikkate almadan bir düşünceden diğerine veya düşünmekten yapmaya atlamalarıdır. Bu onları aynı anda birçok iş yapmaya, hiperaktif olmaya ve hareket alışkanlığı edinmeye sürükleyebilir. Üç tarzın da farklı ifade ettiği ve farklı nedenlerden doğan güvensizlik ve endişe

sorunları vardır.

Son olarak İçgüdüsel Üçlüde, Sekiz tarzı içgüdü enerjisini aşırı kullanır. Sekiz'ler kendilerini, bağımsızlıklarını ve canlılıklarını hiç durmadan öne sürerler, sonunda kendilerini ve çevrelerini aşırı yorarlar. Çevrelerindeki her şeye ve herkese meydan okumaya ve onlara hükmetmeye başlarlar. Kendilerini herkesten daha güçlü ve daha gerçekçi olarak görürler. Dokuz bu Üçlünün birincil tarzıdır. Dokuz'lar içgüdüsel enerjilerinden- tutku, öfke ve yaşam hazzın-dan- kopukturlar. İç huzur ve yaşam kolaylığı uğruna bu enerjiyi aşmak veya yumuşatmak isterler. Kendi içgüdü enerjilerinden bu denli uzak olmaları Dokuz'ları başkaları ile özdeşleşmeye, başka bir insana bağlanıp onun vasıtası ile yaşamaya yöneltir. Dokuz'lar bağımsızlıklarını korumaya çalışırlar, ama Sekiz'ler gibi bunu öne sürmezler. Dışarısı ile ilgilerini keserek özerkliklerini vurgularlar. BİR tarzı içgüdüsel enerjisini kontrol eder. İçgüdüsüne bağlı olarak davranmamaya çalışır. BİR'ler için önemli olan davranmadan önce bunun doğru olup olmadığını hissetmektir. Erişmek istedikleri ideallere göre kendilerini yönlendirirler. Üç tarzın da farklı ifade ettiği ve farklı nedenlerden doğan saldırganlık ve bastırma sorunları vardır.

Yaşamda olduğu gibi Enneagramda da saf tarz yoktur. Herkes asıl tarzının ve her iki yanda "kanat" denilen tarzlardan birinin karışımıdır. Kanat tarz, asıl tarzı başka ruhsal işlevlerle besler; bu işlevler asıl tarzı bazen tamamlar, bazen aksi yönde etkiler. Enneagram kuramları içinde kanat kuramı en çok sorgulanan konudur. Bazı yazarlar kanat olduğuna inanmazlar, bazıları (bu kitabın yazarları gibi) bir kanadın üstünlüğüne inanır, bazıları ise iki kanadın da etkili olduğunu ileri sürer.

Söz konusu tartışmada (Enneagram kuramı ile ilgili diğerlerinde olduğu gibi) yapılacak şey insan doğasına bakmaktır: İnsanoğlu gerçekten nasıl bir varlık?

Düzenlediğimiz grup çalışmalarına katılanların büyük çoğunluğunda bir kanadın üstün olduğunu gözlemledik. Bazıları her iki kanadın da etkisini taşıyordu; bir kısımda ise hiçbir kanat işareti yoktu. Bu açmazı şu şekilde çözdük: Enneagram çemberi dokuz tarzı simgeleyen dokuz bölüme veya yaya bölünmüştür. Yalnız, her tarz Enneagram sembolünün iç çizgilerinin çember üzerinde değdiği bir noktada değil, her iki tarafındaki yay üzerinde bir yerdedir. Kişiliklerimiz bu yaylar üzerinde kristalleşir. Örneğin, bir Üç'ün kişiliği tarz İki'ye doğru giden yayda belirginleşmişse bu kişi, İki kanatl ı Üç'tür. Başka bir Üç tarzı Dört'e giden yay üzerinde olabilir; bu kişi, Dört kanatlı Üç'tür. Doğal olarak merkez noktadan uzaklaşıp kanat noktalara yaklaştıkça kanadın etkisi artmaktadır. Merkez Üç noktasına çok yakın olan bir kişi için hiçbir kanat etkisi

yok veya her iki kanadın da eşit etkisi var denilebilir. Bu, bardağı yarı dolu veya yarı boş olarak görmeye benzer. Böylece gerçek insanlarda gözlemlediklerimizi, bir harita veya kuramsal bir çerçeveye dönüştürmüş olduk.

Aslında, Enneagramın tümünü akıl ve ruhumuzda taşıdığımızı anımsayın. Bu açıdan baktığımız zaman her iki kanada da sahip olduğumuzu söyleyebiliriz. Aynı örneğe dönersek İki kanatlı Üç tarzında aynı zamanda Dört'ten de bir şeyler vardır, çünkü Enne-agramın simgelediği tüm insan gizilliği (potansiyeli) her kişinin benliğinde yer alır.

Zamanla, özellikle büyüdükçe, asıl kişilik tarzımızın değişip değişmeyeceği de soru konusu olmuştur. Bazı insanlar çocukken bir tarz, yetişkin olduklarında ise çeşitli unsurlardan dolayı başka bir tarz olduklarını ileri sürerler.

Biz insanların asıl tarzlarının değişmediğine inanıyoruz. Kalıtım ve çocuk yaştaki deneyimlerimiz sonucunda, özellikle anne babalarımız ile olan ilişkilerimizin etkisi altında, bir tarz ediniyoruz ve yaşam boyu o asıl tarzın içinde gelişerek veya çökerek yaşıyoruz.

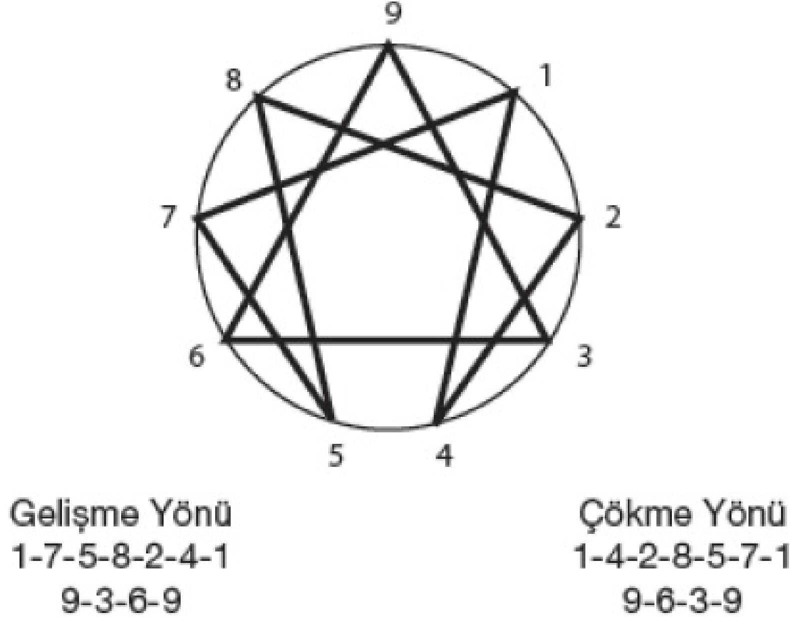
Ama gerçekte insanlar değişir ve Enneagram bu ruhsal değişimleri de anlatır. Duygusal halimiz gün içinde birçok kez ve anlaşılabilir örüntüler içinde değişebilir. Enneagramın iç çizgileri bu örüntüleri açıklar. Enneagramın ana tarzdan çıkan çizgileri doğrultusunda herkes Gelişme ve Çökme Yönlerinde "ilerleyebilir."

Çökme veya Gerilim Yönü, kişinin artan gerilim içinde olduğunu ve asıl tarzı içinde bazı konularla baş edemediğini, dolayısıyla bu yönde gittiğini gösterir. Enneagramın çökme yolu 1-4-2-85-7-1 ve 9-6-3-9 çizgileri üzerindedir. Gelişme Yönünde herhangi bir ilerleme ise kendimizi güvende hissettiğimizi gösterir. Bu yol yukarıdaki dizinin tam tersidir: 1-7-5-8-2-4-1 ve 9-3-6-9. Örneğin, gerilim altındaki bir Yedi Çökme Yönü olan Bir'e gidecek, kendini daha rahat hisseden bir Yedi ise Gelişme Yönünde Beş'e yönelecektir.

Bu sıralamalar için iki ayrı Enneagram çemberi gerekli gibi gözükse de her tarzdan çıkan iki çizginin ne demek olduğunu- biri Çökme Yolunu, diğeri Gelişme Yolunu gösteriyor- bilirsek okları da silerek tek bir çember ile idare edebiliriz.

Böylece herhangi bir bireyin tanımlanması için dört tarza gereksinim vardır- asıl tarz, kanat, Gelişme Yönündeki tarz, Çökme Yönündeki tarz. Bu dört tarz, onların çeşitli sağlık seviyeleri ve Enneagramın tanımlamadığı zekâ gibi özellikler birleşir ve biricik-liğimizi oluşturur. Böylece kendimizi anlamaya çalışırken yalnızca asıl tarzımızı değil, kanadımızı ve Gelişme/Çökme Yönlerindeki tarzları da hesaba katmalıyız.

Kendi kişiliğimiz içinde de hareket ediyoruz. Tarzımızı oluşturan yüzlerce özellik büyük bir örüntünün, yani tarzımızın parçaları. Her tarzın özellikleri gelişi güzel olarak orada toplanmamış; hepsi birbiriyle karmaşık ve ince bir şekilde bağlantılı. Üstelik



Gelişme ve Çökme Yönleri

insanlar tarzlarının dokuz sağlık seviyesini oluşturan Bölünmez Bütün üzerinde, en işlevsel durumdan en marazi ve en acı dolu durumlara kadar gidip gelebiliyor.

İnsanlar sürekli değişim içindeler ve farklı Sağlık Seviyelerinde olabiliyorlar. Bu yüzden tarz açıklamalarındaki her madde kişiye uymayabilir. Sağlıklı olduğunuz zaman sağlıksız özelliklere sahip değilsiniz demektir. Her şeye rağmen asıl tarzınızın tüm özelliklerini, kişiliğinizdeki içsel eğilimler olarak tanıyıp öğrenmekte yarar vardır.

Duygusal olarak sağlıksız veya nörotik olduğumuz zaman neler olacağını bize tarzımızın sağlıksız özellikleri gösterir. Aynı şekilde Gelişme ve Çökme Yönlerindeki tarzların özelliklerini de öğrenerek kendimizde izlediğimiz çeşitli davranışları tanımlayabiliriz. Bir tarz içindeki dokuz Sağlık Seviyesini gösteren Bölünmez Bütün şöyledir:

Seviye 1 X
Seviye 2 X Sağlıklı
Seviye 3 X

Seviye 4 X
Seviye 5 X Averaj
Seviye 6 X

Seviye 7 X
Seviye 8 X Sağlıksız
Seviye 9 X

Sağlık Seviyeleri

Kişilik tarzlarını ve kendinizi derinliğine tanıdıkça Enneagra-mın tüm ruhsal olasılıkları ortaya çıkardığını göreceksiniz. Dokuz tarzın her birinde kişiliğinizin gizilliklerini (potansiyelini) keşfedeceksiniz. Asıl tarzımız çocuk yaşlarda edindiğimiz tarzdır, ama zaman içinde bütün tarzların sağlıklı yönlerine sahip olabiliriz. Gelişme Yönümüzdeki tarzdan başlayarak Enneagramın çevresindeki diğer tarzlara doğru tırmanan sonsuz bir bütünleşme sarmalı ile asıl tarzımızın ötesine geçebiliriz.

Enneagram insanoğluna dar bir kuram getirmiyor. Tam tersi, bizi biz yapan ince dinamiği anlamamızı sağlıyor. Herkes değişim içindedir. Enneagramın yapısı insan doğasının bu süreç içinde olduğunu, sürekli bir yerlere doğru gittiğini göstermektedir.

2. Bölüm - Geleneksel Enneagram

Kişilik Tarzları Enneagramı, eski bilge geleneklerin modern bir sentezidir ve bu sistemi ilk bir araya getiren kişi Oscar Ichazo'dur. Ichazo Bolivya'da doğdu, orada ve Peru'da büyüdü, genç bir adam iken Buenos Aires'teki İç Çalışma okul una devam etti. Daha sonra Asya'yı dolaşarak çeşitli bilgiler edindi ve Güney Amerika'ya döndüğü zaman tüm öğrendiklerini bir düzenli bir yaklaşımda toplamaya başladı.

Ichazo yıllar boyunca geliştirdiği fikirlerini ve 1960'ların sonunda, 1970'lerin başında eğitim verdiği Şili'de edindiği bilgileri yaymak için Arica Okulunu kurdu. Sonunda, hâlâ yaşadığı ABD'ye yerleşti. 1970'de Ichazo Güney Amerika'da iken Claudio Naranjo ve John Lilly gibi tanınmış psikolog ve yazarları da içeren Amerikalı bir grup, Şili'de Arica'ya giderek kendini tanıma yöntemlerini öğrenmek üzere Ichazo ile birlikte çalışmaya başladı.

Bu grup Ichazo ile haftalar geçirerek sistemin temelleri üzerinde çalıştı ve uygulamalar yaptı. Arica Okulu, diğer bütün ciddi iç çalışmalarda olduğu gibi, psikoloji, kozmoloji, metafizik, tinsellik, vb hakkında girişik ve karmaşık öğretileri başka uygulamalar ile birleştirerek insan bilincinin değişmesini sağlamaya çalışan bir sistemdir.

Bu öğretiler arasında Enneagramın eski sembolünü temel alan bir sistem göze çarpıyordu. Enneagram sembolünün kökleri ilk çağlara ve Pythagoras'a kadar gider. Hatta Ichazo, Enneagramı Pisagor'un Dokuzuncu Damgası olarak adlandırmıştır. Bu sembol modern çağa çok etkili bir iç çalışma okulunun kurucusu olan George Gurdjieff tarafından taşınmıştır. Gurdjieff, sembolü bir takım kutsal danslar veya hareketler ile öğreterek katılımcıya sembolün anlamını ve simgelediği süreci doğrudan hissettirmeye çalışmıştır. Gurdjieff sembol ile

ilişkili bir tarzlar sistemini kesinlikle öğretmemiş, ancak ileri seviye öğrencilerine “ana çizgi” diye bir şey göstermiştir. Ana çizgi, kişinin benlik yapısının kilidi, onu açıklayan temel özelliktir. Gurdjieff kişinin ana çizgisini açıklarken renkli bir dil kullanmış ve Sufi geleneğini izleyerek kişinin nasıl bir “aptal” olduğunu söylemiştir. İnsanlar yuvarlak aptal, kare aptal, öznel umutsuz aptal, kıvranan aptal, vb olabilirlerdi. Ama Gurdjieff hiçbir zaman Enneagram sembolü ile ilişkili bir karakter anlama sistemi öğretmemiştir.

Bu ve daha başka nedenlerle Enneagramın ilk heveslileri, bu dokuz tarz sistemini Gudjieff’e veya Gurdjieff’in bazı Sufi yöntemleri kullanmasından dolayı da Sufi’lere atfetmişlerdir. Enneagram sisteminin “sözlü gelenek” olarak Sufi’lerden geldiği veya başka bir eski öğretiden doğduğu aslında yaygın ve yanlış bir inançtır. Ichazo’nun bu tip geleneklerden öğrendiği doğru olsa bile Enneagram sembolü ile ilişkili bu geleneklerin birleştirilmesi tümüyle kendi yaratıcılığının sonucudur. Sonuç olarak “geleneksel Enne-agram” felsefesi, tasavvufi Museviliğe, Hıristiyanlığa, Müslümanlığa, Taoculuğa, Budizme ve antik Yunan felsefesine (özellikle Sokrat, Eflatun ve yeni Eflatuncular) dayanmaktadır; yine de bu felsefenin başlangıcı Ichazo’nun onu ilk öğrettiği 1960 yıllarıdır.

Kişilik Tarzları (Personality Types) kitabımızda bu sistemin daha kapsamlı bir tarihçesini anlatmış olmamıza rağmen burada Enneagramın Ichazo tarafından geliştirilmiş temellerine bakmak istiyoruz.* Ichazo Arica’lılara 108’li Enneagram sistemini (kendi adlandırmasına göre Enneagon) öğretti, ama ABD’deki Enne-agram hareketi esas olarak bunların ilk dördü üzerine kuruldu. Bunlar Tutku Enneagramı, Erdem Enneagramı, Katılaşma Enne-agramı ve Kutsal Fikirler Enneagramı olarak anılır.

*Ichazo’nun fikirlerinin temsilcisi olmamamıza rağmen bazı konularda son birkaç onyılda yaptığımız çalışmalara dayanarak bazı yorumlarda bulunmak istiyoruz.

Bu şekillerin önemini ve birbirleri ile olan ilişkilerini anlayabilmek için sistemin Öz ve kişilik (veya benlik) arasındaki bağlantıya açıklık getirmek için tasarlanmış olduğunu anımsamamız gerekiyor. Ichazo’nun sözleri ile:

İnsanı, özünde ve kişiliğinde veya benliğinde olarak ayırt etmek gerekir. Öz olarak her insan kusursuz ve korkusuzdur, evrenle sevgi içinde bir olmuştur; baş, kalp ve karın bölgelerinde bir sıkıntısı veya başkaları ile bir çatışması yoktur. Derken bir şeyler olur ve benlik gelişmeye başlar, karma birikir, nesnellikten öznelliğe geçiş başlar; insan özünden kişiliğin içine düşer.

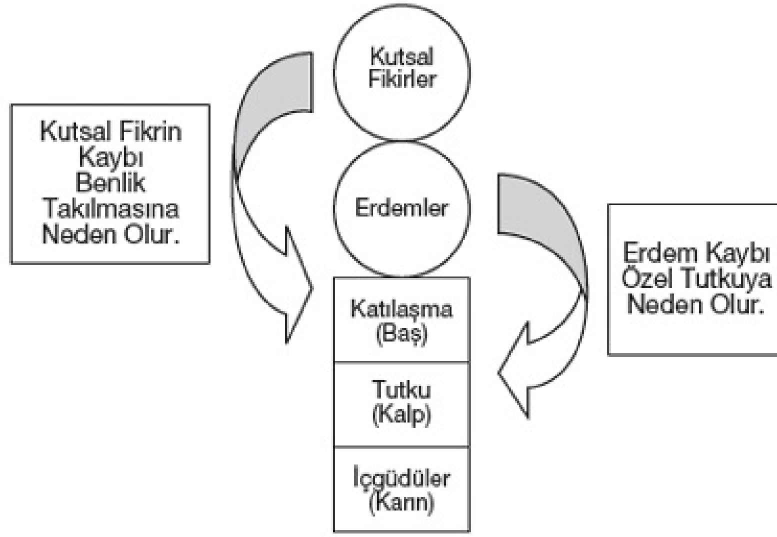
Ichazo Enneagramı, Özün ruhsal niteliklerinin nasıl çarpıtılıp benlik hallerine

dönüştüğünü incelemek için bir araç olarak görüyordu. Enneagram kuramlarını oluştururken Batının tasavvufî ve felsefi geleneğini, dokuz İlâhi Şekil fikrini kullandı. Bu fikir Eflatun tarafından, var oluşun vazgeçilmez ve parçalara bölünemez nitelikleri olan İlâhi Şekiller veya Eflatunun Cisimleri olarak ortaya atılmıştı. Aynı fikir daha sonra Yeni-Eflatuncu filozoflar tarafından 3. yüzyılda geliştirilmiş ve Plotinus da Enneadlar kitabında bunu tartışmıştır.

Bu fikirler Yunanistan ve Küçük Asya'dan güneye, Suriye ve sonunda Mısır'a doğru yayıldı. Burada Çöl Pederleri olarak bilinen Hıristiyan mistikler kuzeyden gelen bu akımı kucakladılar ve İlâhi Şekillerin benlik bilincinde kayboluşunu incelediler. İlâhi Şekillerin çarpıtılmış halleri zamanla Yedi Ölümcül Günah olarak ortaya çıktı: Öfke, kibir, kıskançlık, açgözlülük, oburluk, ihtiras ve miskinlik. İlk dokuz şeklin Yunanistan'dan Mısır'a giderken yedi ölümcül günaha nasıl dönüştüğü hâlâ bir sırdır.

Ichazo bu fikirleri geliştirirken tasavvufî Musevîlikten ve özellikle Kabala öğretilerinden oldukça etkilenmiştir. Kabalanın merkezinde Yaşam Ağacı (Musevî dilinde Etz Hayim) denilen bir şekil yer alır. Yaşam Ağacı, Tanrının görünen evreni hangi örün-tü ve kanunlara göre yarattığını gösteren bir haritadır. Harita, 22 yol ile özel bir şekilde birbirine bağlı 10 küreden (Sefirot) oluşur. Ichazo, insan ruhlarının bu kürelerden yükselen "kıvılcımlar" veya Kabalistik Ağacın yayımladığı şeyler olduğunu vurgulayan Kabala öğretisinin farkındaydı. (Birinci küre, Keter, Mesih için, diğer dokuzu bizler için ayrılmıştı.) Kabalanın geleneksel öğretileri, İncil'in büyük pederlerinin her birinin, Ağacın değişik kürelerinin cisimlenmesi olduğunu yazar. Bu öğreti değişik ruhların, İlâhi Birliğin değişik yüzlerinin varlığını öne sürer.

Ichazo'nun parlak ve zeki çalışması, İlâhi Şekiller ve ilişkili sapmalar ile Enneagram sembolü ve insan zekâsının üç Merkezi olan Düşünme, Hissetme ve İçgüdü arasındaki bağlantıları ortaya çıkarmıştır. Ichazo insan zihninin yüce ve temel niteliklerine, Batının tasavvufî geleneğine uygun olarak Kutsal Fikirler dedi. Her Kutsal Fikrin aynı zamanda bir erdemi vardır. Erdemler, kişi Özüne sahipken yaşadığı temel kalp nitelikleridir. Kişi farkındalığını yitirip an içinde var olmayı bıraktığı, Özünü terk edip kişiliğin hipnozuna teslim olduğu zaman Kutsal Fikrin farkındalığının kaybı kişinin benlik takılmasına dönüşür, Erdem ile olan bağlantının kaybı ise kişinin özel Tutkusunun ortaya çıkmasına neden olur. Herkesin tüm Kutsal Fikirleri ve Erdemleri kucaklama yetisi vardır ama bunların arasından bir çift, o ruhun kimliğinin merkezindedir ve bunun kaybı kişi tarafından keskin bir şekilde hissedilir; kişinin benliği de bunu yeniden yaratmak için kendini yaralayıcı ve nafile bir uğraş içine girer.



Yüce Öz Nitelikleri ve Benlik Sapmaları Arasındaki İlişki

Tutkular ve benlik takılmaları, tinsel niteliklerin benlik hallerine dönüştüklerinin göstergesidir. Ichazonun kuramına göre merkezimizden uzaklaşmanın, düşünme, hissetme ve yapmada çarpıklıklar yaşamanın dokuz ana yolu, diğer bir deyişle, İlâhi Güç ile olan bağlantımızı unutmanın dokuz yolu vardır. (Tutkular aynı zamanda bizim ehlileştirilmemiş, yüce etkilerle, yani farkındalık ve Lütuf ile henüz temas etmemiş hayvanî doğamız olarak da algılanabilir.)

Ruhun yüce nitelikleri ve bunlarla ilişkili benlik sapmalarının arasındaki özel bağlantıdan dolayı bir insan, anı yaşayarak ve far-kındalık yolu ile çarpıklığın, yani özel tutkusunun ve benlik takılmasının, örüntülerini tanıyabilir; böylelikle de gizlenmiş Özün niteliğini ortaya çıkarabilir. Bu üstün nitelik anımsandıkça denge sağlanabilir ve kişi Özüne daha hızlı erişebilir. Kişi kendi “tarzını” bilerek iç çalışmasını bu dönüşüme doğru yönlendirebilir.

ERDEMLER, TUTKULAR, KUTSAL FİKİRLER VE TAKILMALAR

Kişi gerçek doğasını yaşıyorsa Özün kapsamlı ve ikilik içermeyen niteliklerini, yani Erdemleri doğrudan hissedebilir. Erdemler uyanmış kalbin doğal ifadeleridir. Kendimizi “erdemli” olmaya zorlayamayız. Rahatladıkça, anı

yaşadıkça, farkında oldukça, benliğin korku ve arzularını keşfettikçe Erdemlerin ruhumuzda doğal olarak ortaya çıktığını görürüz.

Temel birey, yalnızca bedeninde yaşayarak erdemlerle sürekli temas halinde olabilir. Öznel birey, yani benlik, ise bu erdemlerden kopuktur. O zaman kişilik, tutkular yolu ile durumu dengelemeye çalışır. (Oscar Ichazo ile Söyleşiler, J. Bleibreu)

Tutkular, Temel doğamızdan kopmaya karşı gösterilen duygusal tepkilerdir. 1. Konuda gördüğümüz gibi hepimiz kaçınılmaz olarak Varlığımızın temelinden, Öz olan gerçek kimliğimizden uzaklaşırız. Bu kaybın neden olduğu gizli incinme, utanç ve keder o denli büyüktür ki benliğimiz bu durumla baş edebilmek için özel yollar bulur. Bu geçici olarak etkili ama sonuçta yoldan çıkmış strateji Tutkudur. Öte yandan Tutku içsel ve temel Erdemin çarpıtılması olduğu için Tutkuyu tanıyarak Erdemi geri kazanabiliriz.

Aynı şekilde, her tarzın Erdemi, Tutkunun panzehiridir ve aynı zamanda tarzın olumlu özelliklerinin odağıdır. Anda yaşayarak Erdemi anımsayabilir, Tutkuyu giderek dönüştürebiliriz. Erdemin geri kazanılması ve Tutkunun dönüştürülmesi, Enneagramın tinsel kullanımında çok önemli bir unsurdur.

Kutsal Fikirler, Özün belirli ve ikilik içermeyen yönlerini, yani Var Oluşun birliğini bilme ve tanıma yollarını, simgelerler. Bu fikirler, birey anı yaşadığı ve uyanık olduğu, gerçeği olduğu gibi gördüğü zaman berrak ve sakin zihinde doğal olarak ortaya çıkarlar. Kutsal Fikrin kaybı, benliğin kendisi veya gerçek ile ilgili kuruntulara saplanmasına neden olur; buna tarzın benlik takılması diyoruz. Benlik takılması ile kişi Kutsal Fikrin dengesini ve özgürlüğünü geri kazanmaya çalışmaktadır, ama benliğin ikilikli bakış açısı bunu engeller. Yinelemek gerekirse tarzımızın Kutsal Fikrinin bakış açısını anlamak, benlik takılmasının panzehiridir. Tarzımızın kuruntularını fark ettikçe gerçek doğamızın ikilik içermeyen bakış açısını canlandırmış olacağız.

İzleyen açıklamalar, dokuz tarzın her birinin Erdemleri, Tutkuları, Kutsal Fikirleri ve Takılmaları hakkında kısa bilgi vermektedir. Bu açıklamalar tanıtım amaçlıdır ve bizim düşüncelerimiz-dir. Bazı durumlarda nitelikleri tanımlamak için alternatif adlar kullandık. Kutsal Fikirler ve Erdemler açıklamalarının bir miktar izlenimci olduğunu belirtmek isteriz. Bunun nedeni, Özün ikilikli olmayan yönlerini sözcüklerle anlatmadaki zorluktur.



Oscar Ichazonun Erdemler Şeması



Oscar Ichazonun Tutkular Şeması



Oscar Ichazonun Kutsal Fikirler Şeması



Oscar Ichazonun Benlik Takılması Şeması

Tarz İki

Tutku: Kibir, kendini beğenmişlik

Takılma: Pohpohlama

Erdem: Alçakgönüllülük

Kutsal Fikir: Kutsal İrade, Kutsal Özgürlük

TUTKU

Kibir (kendini beğenmişlik). Alçakgönüllülük Erdeminin yitirilmesi, kibre neden olur. Ayrımı daha iyi yapabilmek için buna aynı zamanda Kendini Beğenmişlik- kendi iyiliklerinden gurur duymak, kendi erdemlerinden haz duymak, kendini sevecen ve iyi niyetli bir insan olarak görmek- diyebiliriz. Kibir Tutkusu, kendimizi başkalarının hayatındaki en önemli sevgi ve iyilik kaynağı olarak görmemize neden olur. (“Ben olmasaydım ne yaparlardı?”) Bu “iyilik” dikkat çekmek için yapılmıştır; amaç kişiye, özverisi, alçakgönüllülüğü, cömertliği, vb için hayranlık duyulması ve karşılığının verilmesidir.

Kibrin diğer bir unsuru çekilen sıkıntıyı kabul edememek, muhtaç olma durumunu, acıyı inkâr etmektir. Bu tarafımız, “Sorun sahibi olan sensin, ben değil! Ben rahatım ve sana yardıma hazırım” demektedir. Aslında hepimiz, özellikle İkiler, ne denli üzgün ve yalnız olduğumuzu başkalarının fark etmesini

istemiyoruz. Kibir, çektiğimiz acıyı ve yardıma ihtiyacımız olduğunu diğer insanların görmesine izin vermemizi önler. Kibir aynı zamanda Özümüz ile ve özellikle gerçek sevgi ile teması kaybettiğimiz olgusunu reddetmemiz demektir.

ERDEM

Alçakgönüllülük. Gerçek doğamız içinde isek kimliğimizin başkalarının veya kendi öz-saygımızın desteğine ihtiyacı yoktur. Alçakgönüllülük kendini yansıtmadan Var Olmak demektir. Bu bazılarımızın düşündüğü gibi küçültücü bir olay veya yapılanlardan, ilişkilerden haz duymayı reddetmek değildir. Gerçekten anı yaşıyorsak ve uyanık isek kimlik ve öz-değer gibi konular öne çıkmaz. Çaba göstermeden alçakgönüllüyüzdür.

Çok sağlıklı İkiler başkalarını, çıkar gözetmeden, teşekkür, takdir veya karşılık beklemeden severler. Kendilerini düşünmeden, hatta kendilerini kutlamayı bile akıl etmeden iyilik yaparlar, yardım ederler. Çok basit olarak, bir yerde ihtiyaç görürler ve anında gerekeni yaparlar.

TAKILMA

Benlik pohpohlaması. Kutsal İradenin Kutsal Fikri ile temasımızı yitirirsek benliğimiz iyilik yaparak durumu dengelemeye çalışır. İki'ler insanları aşırı överler, onların ihtiyaçlarını karşılarlar ve bu insanların kendilerini iyi hissetmeleri için çaba gösterirler; böylece onların onayını ve takdirini kazanmaya çalışırlar. Herkes gibi İki'ler de kendileri hakkında iyi hisler beslemek isterler ama benliklerinin yapısından dolayı bunun için başkalarının minnet ve sevgisine ihtiyaçları vardır. Diğer bir deyişle İki'ler, kendileri hakkında olumlu geri bildirim (yani, pohpohlama) alabilmek amacı ile başkalarına yardım etmek isterken olmadık yollara başvurabilirler. İki'lerin zihinleri sürekli, başkaları için ne yapabilirim veya onlara neler söyleyebilirim, konusu ile meşguldür; kendilerinin ne denli sevecen ve iyi kalpli olduklarını düşünürler ve başkalarından bunu duymak isterter: "Mary Ann ben olmadan hiçbir şey yapamaz!" Sonuç olarak bu pohpohlanma olayı, kibrin duygusal konumunu destekler.

Kısacası, İki'lerin genel örüntüsü "almak üzere vermektir." Olumlu ilgi alabilmek amacı ile başkaları için bir şeyler yaparlar veya onlara bir şeyler

verirler. Kendi ihtiyaçlarının karşılanması için başkalarının ihtiyaçlarını karşılarlar.

KUTSAL FİKİR

Kutsal İrade, Kutsal Özgürl ük. Tarz İki, bu dünyada iyi şeyler olması için kişisel çabasının ve iyi niyetinin gerekli olduğuna, dolayısıyla başkalarının onun yardımına, desteğine, övgüsüne, pohpohlamasına, yüreklendirmesine vb. ihtiyacı olduğuna inanır. Kutsal İradenin ikilik içermeyen bakış açısına sahip olduğumuz zaman yalnızca tek bir İradenin, tek bir gerçeğin var olduğunu ve benliğin "her şeyi ben yapıyorum" yanılgısına düştüğünü görürüz. Her şeyin aslında "Tanrı'nın elinde" olduğunu algılarız; bunun da rahatlatıcı bir fikir değil, gerçeğin ta kendisi olduğunu anlarız. Tüm bunların farkında olmak, İki'lerin yardım etme ve destekleme şeklindeki dürtülerden arınmalarını sağlar: Kimlikleri ve var oluşları için yardım etmek gerekli değildir. Bunun sonunda Kutsal Özgürlük gelir; özgürlük "iyi insan" olmaya çalışarak benliği besleme dürtüsünden ve benliğin kendisinden kurtulmak demektir. Kutsal Özgürlük aynı zamanda, İlâhi İradenin bir parçası olduğumuzun farkına vardığımızda hissettiğimiz coşku ve açık olma duyusudur.

Tarz Üç

Tutku: Aldatma, Yalancılık

Erdem: Doğruluk, Sahicilik, Doğallık

Takılma: Boşunalık (değersizlik) Kutsal

Fikir: Kutsal Kanun, Kutsal Umut

TUTKU

Aldatma (yalancılık). Doğruluk Erdemi yitirildiği zaman aldatma ortaya çıkar ve kişi Özünü unutur, kendini üstlendiği kişi olarak görür. Var Oluş ile yitirdiğimiz teması, kendimiz hakkında oluşturduğumuz "imgeler" ile elde etmeye çalışırız. Üç'ün günahı kültürümüzde çok yaygındır ve anlaşılması en

zor olanlardandır. Aldatma tutkusu, açık bir şekilde yalan söylemek değildir. Günlük durumlarda dürüst ve doğru olmak yerine sahici olmayan bir tutum içine girmek, hissettiklerimizi, düşündüklerimizi, gerçek niyetimizi açıklamamaktır. Dürüst ve doğru tutum, anda var olmayı ve yüreğimiz ile bağlantılı olmayı gerektirir. Kişiliklerimizin sarhoşluğu içinde bu mümkün değildir. Çoğunlukla başkalarının kabul edeceği şekilde davranmayı yeğleriz.

Zamanla, kendimizi profesyonel, sosyal ve kişisel taleplere uyarlamamız o denli otomatikleşir ki gerçek doğamız ile temasımızı yitiririz. Kabul edilebilir bir imaj ile özdeşleşiriz ve kim olduğumuz ve gerçekten ne istediğimiz hakkında kendimizi aldatmaya başlarız. İşimizle mi özdeşleşiyoruz yoksa akranlarımızla veya cinsiyet imizl e mi? Bizi anl at an o kadar çok şey var ki, ama biz aslında kimiz? Şu anda bu sayfayı okuyan kim?

Averaj Üç'ler sahici hislerini ve kimliklerini geliştirmek yerine sunmakta oldukları "paketin" kusursuzluğu ile meşguldürler. Başarımlarına (performans) o denli inanmış ve alışmışlardır ki aslında kim olduklarını veya hayattan ne istediklerini bilmezler. Gerçek kimliklerini reddederler ve "geliştirilmiş ve cilalanmış" görüntülerine inanarak kendilerini aldatırlar. Daha kabul edilir ve değerli olduğunu düşündükleri bir imaj üzerine çalışırlar, bununla özdeşleşirler ve sonra da başkalarının bunu alkışlamalarını ve desteklemelerini isterler. Bazen Üç'ler bu özünü-terk olayı için ödül-lendirilebilirler ama Üç'lerin gerçek gelişmeleri, derinlerdeki özleri ile- yüreklerinin gerçek istekleri ile- bağlantı kurmalarına bağlıdır.

ERDEM

Doğruluk (sahicilik). Gerçek doğamızı yaşarken tam bir doğruluk içinde konuşur ve davranırız; doğruluktan sapmanın gerçek doğamızdan uzaklaşmak olduğunu biliriz. Yüreğimizin arzularını dinler ve yaşamda en önemli şeyin derinden ve tümüyle kendimiz olmak olduğunu görürüz. Ne kadar başarılı olursak olalım başka hiçbir şeyin bizi tatmin edemeyeceğini biliriz. Sahici olabilen bir kişi aldatmayı gereksiz bulur, başkaları ile ve aslında tüm gerçekler ile kucaklaştığı zaman doğrunun dışında herhangi bir şeyin saçma olduğunu görür.

Sağlıklı Üçler değerlerinin başarı ile ölçülemeyeceğinin farkına vardıkları zaman kabul edilmek için oynamak zorunda oldukları rollerden kurtulmuş olurlar. Bu arada potansiyellerini sonuna kadar ortaya çıkarmaya çalışırlar. Anı

yaşayarak kimliklerini oluştururlar. Gerçekten kendileri olabildikleri için başkalarını samimiyetle sevebilirler. Gerçeğin ve gerçek kimliklerinin değeri, herkesin ve her şeyin değeri ile aynı olarak algılanır.

TAKILMA

Boşunalık. Sahiciliğimizi yitirdiğimiz zaman bu Temel değer ve kimliğin kaybını telafi etmek için görünen kişiliğimizi önemsemeye başlarız. Bu kişiliği gerçek ve değerli yapabilmek amacı ile benliğimiz çeşitli uğraşlar içine girer; buna boşunalık diyoruz. Dışardan görünenin gerçek kişiliğimiz olduğuna kendimizi inandırır ve aldatırsak o kişiliği daha önemli, daha cazip, zeki ve değerli kılmak için elimizde geleni yaparız. Benliğin ve uğraşlarının sahteliğini ortaya çıkaracak derin ruhsal çalışmaları ve meditasyonu zaman kaybı ve üstelik tehlikeli addederiz.

Boşunalık, enerjimizi imajımızı güçlendirmek için harcamamıza neden olur. Kendimizi daha değerli hissedeceğimiz her şey, örneğin başarılı bir iş insanı olmak, iyi okullara gitmek, hedeflere ulaşmak, iyi bir özgeçmişe sahip olmak, ödül kazanmak bizim için önemlidir. Yaşamda oynadığımız roller içinde kayboluruz; sonra gerçek doğamızın gerçek değerini keşfetmek yerine bu rolleri daha değerli yapmak için çabalarız.

KUTSAL FİKİR

Kutsal Kanun, Kutsal Umut. Kutt al Fikrin amacı, bir şeyt er ortaya çıkardığına, eylemlerin kaynağı olduğuna inanan benliği bu sahte algılamadan kurtarmaktır. Özün ikilik içermeyen bakış açısı her şeyin bir olduğunu söyl er: Her an burada olan tek bir gerçeklik vardır. Şimdi bu anı yaşıyorsak tek yaşadığımızın birlik, teklik olduğunu görürüz. Yalnızca zihin etkinliğimiz nesneleri tanımlar ve yaşananı değişik sınıflara ayırır.

Öte yandan, anda var olursak, yaşananın tekliğini gözlemlersek bunun andan ana değiştiğini fark ederiz; birlik zaman içinde ortaya çıkmaktadır. Temel gerçeklik durağan değildir, bir andan diğerine beliren dinamik bir var oluştur. Benliğin zihni bizlerin canlı varlıklar olarak diğer canlı ve cansız varlıklar ile uzay içinde etkileşime girdiğimizi düşünür. Kutsal Kanunun algılaması değişiktir: Her şeyin dinamik ve yaşayan birliği, süreç içinde ortaya çıkmaktadır.

Bağımsız bir eylem veya icra olamaz çünkü her şey birlikte olmaktadır. Gerçekliğin akışı muazzam bir yaratıcı dans olduğuna göre yapan var mı? Ayrıca, şimdiyi yaşadığımız an evrenin iyi huylu olduğunu ve en uygun bir biçimde oluşup geliştiğini görürüz. Bu görüş bize var olmanın umudunu aşılar (Kutsal Umut) ve sonu gelmeyen gündem ve projelerini sona erdirmesi için benlik zihnimize yardımcı olur. Çok derin ve doğrudan bir yolla Tanrının iyi bir iş yapmakta olduğunu anlarız.

Tarz Dört

Tutku: Kıskançlık

Erdem: Sakinlik, Ölçülü olmak, Duygusal Denge

Takılma: Melankoli Kutsal

Fikir: Kutsal Köken

TUTKU

Kıskançlık. Sakinlik ve Ölçülü Olmak Erdemini yitirdiğimiz zaman kıskançlık ortaya çıkar ve içimizde bir şeylerin eksik olduğu kanısına saplanırız. Bunun ne olduğunu bilemiyoruz ama başkaları bizden daha mutlu gözükmektedir. Huzursuzluğumuzun kaynağını araştırmak yerine kıskançlığın pençesinde kendimizi başkaları ile karşılaştırır ve onların çocuklarının daha iyi geçtiğine, daha iyi anne babaya sahip olduklarına veya daha şanslı olduklarına kendimizi inandırırız. Başkaları nedense daha canlı veya daha bütündür. Diğer insanlar sanki daha verimli bir hayat sürmektedirler, işleri ve evlilikleri daha müthiştir ve kıskançlık tüm bunların bizim için mümkün olamayacağını söyler. (“Kimse benim kadar acı çekmiyor.”) Kısacası kıskançlık, kendimizde görmek istediğimiz niteliklere başkalarının sahip olduğunu belirtir ama aynı zamanda sorunun kökenine inmemize engel olan iç boşluğu sürdürmemize neden olur.

Sorun, Dört’lerin incinmişlikleri ve iç yetersizlikleri ile özdeşleşmeleri ve sonra acıları ile bir yaşam biçimi oluşturmalarıdır. Aslında Dört’ler bir doğruyu görmektedirler: Benlik sahtedir, acıyı temel alır ve eninde sonunda yetersizdir. Dört’ler bu farkındalığı değişim için kullanmak yerine duygusal tepkiler ve eksiklik inancı içinde boğuşurlar ve bundan bir kimlik oluştururlar. İç yetersizlik

hissi ile özdeşleşen ve kaynağı ile ilgili öykülere ve yorumlara yapışan benlik varlığını sürdürür. Kıskançlık bizi aynı zamanda diğer insanlardan ve yaşamdan uzaklaştırır. Başkalarının aksine kendimizi hiçbir yere ait olmayan bir yabancı gibi hissetmemize ve bu yüzden başkalarından nefret etmemize neden olur. Sonuç, öz kimliğimizi veya değerimizi görmemize engel olan bir duygusal fırtına ve tepkiselliktir.

ERDEM

Sakinlik ve ölçülü olmak (duygusal denge). Anda yaşarken açık ve engin yürekli bir insan olmamız doğaldır. Deneyimlerimiz bizi derinden etkiler ama duygusal tepkilerle sürüklenmeyiz ve kaybolmayız. Gerçek kimliğimizi ve değerimizi yaşarken benliğin sonsuz engellenme ve sıkılmalarından, şiddetli arzularından arın-mışızdır; sakiniz ve öz saygınlığımızı korumaktayız. Sakinliğimiz ve ölçülü olmamız, olası acı deneyimleri karşılayabilmemiz için bizi destekler. Her duygu ile savrulmak yerine yaşamı kucaklamaya hazırız. Olumsuz deneyimler bile olumluya dönüşebilir. Ruhumuzun bu şekilde her deneyimi yararlı ve değerli bir şeylere çevirebil-mesi bize huzur verir.

TAKILMA

Melankoli. Bu takılmaya Düş Kurma, Düşlemleme de diyebiliriz. Takılmış Dört'ler, kıskançlık dolu yoğun hislerini destekleyen hayalleri ile düş dünyasında kaybolmuşlardır. Averaj Dört'ler, özlem, acı-tatlı aşk öyküleri, kayıplar ve benzeri melankolik duyguları körükleyen düşünceler içindedirler. Ne yazık ki bu zihinsel faaliyet Dört'leri nesnel gerçeklerden ve kendi doğalarından uzaklaştırır. Bazı durumlarda bu takılma öyle katılaşır ki kişi ne denli yetersiz olduğunu ve başkaları tarafından ne denli ihmal ve özellikle kurban edildiğini sürekli kendi kendine hatırlatır, bu doğrultuda öyküler oluşturur. ("Ben herkesten fazla incinmiş durumdayım! Kimse benim kadar acı çekmiyor!") Bu takılma ile kişi kendinden başkasını düşünmez olur, geçmiş incinmelere sap-lanmıştır ve öz kimliğinden çok uzaklardadır.

KUTSAL FİKİR

Kutsal Köken. Benlik zihnimiz, Var Oluştan kopmuş olduğundan dolayı sürekli desteğe ihtiyaç duyar; aksi durumda sahteliği ortaya çıkacaktır. Dört'ün benlik gündemi belirli bir kimliği ayakta tutmak, birey olmaktır. Bunu sağlamak için de benlik, başkalarından ne denli değişik olduğunu kanıtlamaya çalışır. Bu benlik faaliyeti yavaşladığı zaman gerçek kimliğimizin kaynak ve kökeninin Var Oluş olduğunu anlarız. Bu bir kavram veya inanç değildir, tersine Özü doğrudan yaşamaktır. Kendimiz olmak için hiçbir şey yapmayız, yapamayız. Ne denli kendimiz ile ilgili özel bir imaj veya fikir peşinden koşarsak o denli gerçek Varlığımızın zenginliğinden uzaklaşırız. Hiçbir şeyden ayrı olmadığımızı, gerçek doğamızın büyük gerçekliğin bir parçası olduğunu görürüz. Hemen anlarız ki evrenin tüm parçaları muazzam bir yaratıcı zekânın vazgeçilmez unsurlarıdır ve kişi bu yaratıcı akışın bir cephesidir; zaten başka türlü düşünülemez. Her şeyin kaynağı aynı zamanda nefsi yaratan ve besleyen gerçek kimliğimizin nüvesidir. Bunun farkına vardığımız zaman müthiş bir haz içinde gerçek kimliğimizi yaşarız.

Tarz Beş

Tutku: Açgözlülük

Erdem: Bağlanmamak

Takılma: Hasislik Kutsal

Fikir: Kutsal ve Sonsuz Bilgi, Kutsal Saydamlık

TUTKU

Açgözlülük. Tarz Beş'ler için "açgözlülüğün" anlamı değişiktir. Açgözlülük genelde hırs ve doymazlık veya dünyevî mal toplama arzusu ile ilişkilendirilir. Aslında açgözlülük her zaman maddiyatla ilgili değildir. Bizler küçük çocuk olarak temel doğamız ile temasımızı yitirdiğimiz ve dolayısıyla kendimizi bu uçsuz bucaksız ve aldırmaz evrende ufak ve korumasız hissettiğimiz zaman açgözlülük kendini göstermeye başladı. Bunun sonucunda hepimiz ve özellikle Beş'ler yaşamdan korkmaya ve bu dünya ile başetme yeteneklerimizden şüphe etmeye başladık. Böylece açgözlülük Beş'leri gerçeklerden uzaklaşmaya veya onlara karşı kendini savunmaya, aynı zamanda bu bunaltıcı durum ile başetme

gücünü yeniden elde etmeye doğru sürükler. Bunun sonucu olarak kişi reddedilme ve kendini ayırma, sanki onun bir parçası değilmiş gibi dünyadan kopma hal ve duyguları içine girer. Evrenin bizi istemediğine, dolayısıyla en alt düzeyde kaynak ve destek ile kendimize bakmamız ve bunun için de aklımızı kullanmamız gerektiğine inanırız. Bizi bu inanca sürükleyen ise açgözlülüktür.

Açgözlülük genelde Tarz Yedi'nin Tutkusu olan Oburluk ile karıştırılır. Oburluk sahte nefsin boşluğunu "dıştan" gelen deneyimler ve fikirler ile doldurmaya çalışır. Açgözlülük iç yoksullukla ilgilidir ve nefsi geri çekerek, temastan kaçınarak, kaybetmekten korktuğu az şeye sıkı tutunarak bu durumla baş etmeye çalışır. Benliğin nefsi kendini reddedilmiş, boş ve besleyici destekten yoksun hisseder; dolayısıyla elinde bilgi, kaynak açısından ne varsa bu dünyada ayakta kalabilmek için saklar, biriktirir.

Kısacası, Beş'lerde görülen Açgözlülük aslında bir çeşit koleksiyonculuk gibidir- giderek daha fazla bilgi toplamak, daha fazla kitap okumak ve böylece dünyanın önüne güvenle çıkabilmek.

ERDEM

Bağlanmamak. Ichazo'nun bu erdem için seçtiği ifade Çekilmek olmasına rağmen biz, şizofreni hastaları için kullanılan duygusal çekilme- hisleri ve bakılma ihtiyacını reddetme- ile karıştırılmasın diye "bağlanmamak" sözcüğünü seçtik. Bağlanmamak, reddetmek değildir; tersine gerçeği temelden kabul etmektir. Bu nitelik şu yaygın tinsel öğütte anlatılmaktadır: "Dünyada var ol ama onunla olma." Gerçek doğamız ile yaşıyorsak iç veya dış, hiçbir şeye bağlanmayız.

Özellikle, kimlik kaynağımız ve yönümüz için zihnin sonsuz faaliyetlerine bağlanmak zorunda değiliz. Kendimizi, oluşması her an sürmekte olan evren ile bir hissederiz; o aynı zamanda içi-mizdedir. Her şey bize dokunmakta ve bizi değiştirmektedir, yine de bağlanmamız gereken bir şey yoktur ortalıkta; var oluşumuz hiçbir şeyi- ne düşüncelerimizi, ne hislerimizi, ne bedenimizi ne de görüşlerimizi- temel almamaktadır. Her şey derin bir sakinlik ve huzur içinde ortaya çıkmakta ve sonra yok olmaktadır.

Bu bağlanmama hali, tüm canlılar için engin bir şefkat beslememizi sağlar çünkü her şeyin geçici doğasını görürüz. Herhangi bir görüşe bağlanma ihtiyacını hissetmezsek şefkatli ve affedici olmak kolaydır (Tout comprendre, c'est tout pardonner"- "Her şeyi anlamak demek her şeyi affetmek demektir.")

TAKILMA

Hasislik. Benliğin zihninin, bilgi ve güç kazanmak ve gerçeğe yaklaşmak için deneyimleri ve bilgiyi kendinde tutması hasisliktir. Zihin sanki olası bir felaket için kaynak istifi yapmaktadır. Böylelikle Beş'ler bilgi, beceri ve kaynak toplayarak sırf kendileri için yarattıkları bölgeden gerçeği yeniden keşfetmeye çalışırlar.

Sorun, zihinle bu şekilde özdeşleşmenin bizi Var Oluşumuzun desteğinden ayırması ve dünyadan uzaklaştırmasıdır. Daha da ötesi, Beş'ler yaşamak amacı ile sürekli bilgi veya beceri toplamaya odaklanırlarsa yaşamaya başlamaları giderek zorlaşacaktır. Vermek, cömert olmak korkutucu bir olay haline gelmiştir. Sanki Beş'ler "Kendim için bile yeteri kadar olmayan bir şeyi kimselere veremem. Sonra ben yoksun kalırım. Yaşamayı öğrenmek için zamana ihtiyacım var" demektedirler. Hâlbuki ne denli çalışır, öğrenir veya biriktirirlerse biriktirsinler hiçbir zaman kendilerini yaşam için hazır hissedemeyeceklerdir.

KUTSAL FİKİR

Kutsal Bilgi, Kutsal Saydamlık. Kutsal Bilgi, bilen ve uyanık Özün doğrudan algılanmasıdır. Öz, gerçekliği bizim organizmamız, duyularımız ve görüşlerimiz yolu ile yaşar. Bu açıdan bakılırsa insanoğlu İlâhi farkındalığın bir duyu uzvu gibidir. Evren bizim vasıtamız ile kendini bilir. Anda ve doğamızın içinde yaşadığımız ve zihinlerimiz berrak olduğu zaman Özün muazzam ve parlak zekâsını tanırız.

Zihnin bu şekilde berraklaşması ile benlik sınırları ve zihinsel sınıflar da belirginleşir: Sınırların ötesini görürüz, onların zihnin gelişigüzel icatları olduğunu anlarız. Gerçeklik birliktir, ama sonsuz sayıda ayırt edici özelliklere sahiptir. Renkleri, dokuları, şekilleri ve hareketleri ayırt edebiliriz ama bunları ayrı nesneler olarak görmeyiz. Daha doğrusu, gerçekliğin sürekli değişen tezahürünü ve bunun temelindeki derinlikleri algılarız. Kendimizi tümüyle saydam hissederiz- her şey içimizden geçer gider, hiçbir şey bilincimize yapışmaz. Benlik zihninin baskılarına ihtiyaç duymayan bir berraklıkla gerçekliği sezer ve anlarız.

Tarz Altı

Tutku: Korku

Erdem: Cesaret

Katılaşma: Korkaklık

Kutsal Fikir: Kutsal İnanç

TUTKU

Korku. Desteklenmediğimizi ve kılavuzsuz kaldığımızı hissedersek korkuya kapılırız, güven ve güvenceden yoksun, bir sonraki æana ilerleyemeyiz. Geçmişte olan korkunç bir olayın yineleneceğine inanırız. Aslında korku hayal edilen gelecek ile ilgilidir; geçmişte olanlar, sonuçları bildiğimizden dolayı bize korku vermez. Ve bu ikinci bir hususu ortaya çıkarır: Neler olacağını bilememek korku yaratır. Yazgımızdan emin olamadığımız ve desteğimizi yitirdiğimiz zaman yaşamımıza korku hâkim olur.

Öte yandan gerçek, geleceği hiçbir zaman bilemeyeceğimiz-dir. “Bilmemek” bireysel durumumuzun temel koşuludur. Tarz Altı’nın yaptığı gibi plan yapar, geleceği öngörmeye çalışır ve hazırlanırız ama kaderin cilvesi bizi bambaşka yerlere götürebilir.

“Bilmemek” temeldir ama kendini destekten ve kılavuzdan yoksun hissetmek temel olamaz; bu his ise Altı’nın korkusunun kaynağıdır. İç kılavuz ile teması yitirmiş olan Altı’lar endişe içindedirler, karar vermekte, tehlikeleri önlemekte ve yaşamlarında ileri adım atmakta zorlanırlar. Daha da ötesi, Altı’ların korkularının çoğu gerçekler yerine olası şeylere dayanır. Bu endişe içinde Altı’lar, her şeyin önceden kestirilebilir ve dolayısıyla daha az tehlikeli olmasını sağlamak için çevrelerini mümkün olduğu kadar düzene sokmaya çalışırlar ama bu faaliyet bile onların korkularını azaltmaz.

ERDEM

Cesaret. Cesaret Erdemine Kokusuzluk da diyebiliriz çünkü bu erdem gerçekten korkunun yokluğunu anlatır. Bu, korkuya meydan okumak veya kendini güçlendirmek için saldırgan davranmak (kontra fobi) demek değildir. Ancak kişi anda yaşadığı ve anı hissettiği zaman gerçek cesaret ortaya çıkar. Gerçek doğamızda yaşarken içimizdeki güç ve destek gerektiğinde kendiliğinden

ortaya çıkar. Cesaret, Temel nitelikler olan Güç ve İradeyi çağırır; böylece yaşamımızda müthiş bir destekleyici temel oluşur. Temel doğamızın muazzam niteliklerini hissederiz ve dolayısıyla neler olacağını bilememek bizim için hiçbir şey ifade etmez. Şimdi ve burada gayet iyiyiz- sağlam duruyoruz, canlıyız ve İlâhi İradenin vazgeçilmez parçasıyız.

TAKILMA

Korkaklık. "Korkaklık" sözcüğünü bu takılmayı anlatmak için pek yeterli bulmuyoruz çünkü korkaklık basit haliyle korkuya kapılmak olarak algılanabilir. Ama benlik zihninin korku ve endişeyi destekleme eylemini incelediğimizde bu ifadenin geniş anlamı ortaya çıkar. Temelde korkaklık, iç kılavuza sahip olmak için gerekli olan güven eksikliğidir. Enneagram ifadesi ile Kutsal Fikir olan İnancın kaybıdır. Dolayısıyla bu takılmaya şüphe diyebiliriz.

Altı'lar (ve içimizdeki Altı) bu eksikliğe karşı denge yaratmaya ve "sosyal güvenlik" oluşturmaya çalışırlar. Korkaklık aynı zamanda Altı'ların sahip oldukları güvenlik hissini de zayıflatır ve şu soruları sormalarına neden olur: "Nereden destek bulabilirim? Güvenliğimi nasıl güvence altına alabilirim? Yaşamda en emin yol hangisi? Bu kişi gerçekten benim arkadaşım mı? Öyleyiz diyorlar ama zor durumlarımda yanımda olacaklar mı? 6 ay sonra bu iş hâlâ var olacak mı? Buna yatırım yaparsam tüm paramı kaybeder miyim?"

KUTSAL FİKİR

Kutsal İnanç. Gerçek inancın çeşitli inanışlarla veya belirli bir inanışın doğru olduğuna kendini inandırmakla ilgisi yoktur. Bizim sözünü ettiğimiz inanç, şu andaki Var Oluşun desteğinin farkına varmaktır; Özün, gerçek doğamızın, gerçek olduğuna ve yitirilemeyeceğine inanmaktır. Öz gerçekten vardır. Gerçeklik bizi desteklemektedir ve biz onun bir parçasıyız. Destek oluşturmak zorunda değiliz çünkü o zaten oradadır. Bu açıdan bakarsak nasıl ki göğe inanmak hiçbir şey ifade etmiyorsa bu desteğe de inanmak ve inanmamak önemli değildir. Öz hissedilen ve yaşanan gerçekliktir.

Böylelikle Kutsal İnanç, yaşamın ve evrenin içsel iyiliğine inanmamız için bize sarsılmaz bir güven aşılar. Benlik açısından işler iyi gitmiyor olsa bile anda var olduğumuzda desteklendiğimizi ve gerçek doğamızın asla incinemeyeceğini

hissederiz. Kutsal İnanç sayesinde yaşanan anın getirdiğine anında yanıt verebilecek içsel özgürlüğe sahibiz çünkü çeşitli inanışlar, şüpheler ve öğrenilmiş usuller bizi bağlamaz. Her an en uygun eyleme yönlendiriliriz.

Tarz Yedi

Tutku: Oburluk

Erdem: İtidal

Takılma: Tasarlama Kutsal

Fikir: Kutsal Bilgelik, Kutsal Çalışma, Kutsal Tasarı

TUTKU

Oburluk. İtidal Erdeminin kaybı Oburluğa yol açar. Oburluk günahının ilk anlamı aşırı yemek, yeme ve içmeye aşırı düşkünlük, tıkınmaktır. Ruhsal ve tinsel boyutta bu inanış, tüm iyi ve arzu edilir şeylerin dışardan elde edilebileceğini temel alır. Benlik içteki boşluğu bu şekilde doldurmak istemektedir. Oburluk içteki eksikliği reddeder ve tutkuyu yönlendiren bu hüsran ve acı hislerini, sahte bir bolluk ve heyecan duyusu yaratarak örtmeye çalışır.

Yedi’nin oburluğu, boşluğu heyecanlı deneyimlerle doldurma isteğidir. “Güzel deneyimlerle endişemin ve kötü hislerimin üstesinden geleceğim.” Yedi’ler kendilerine mutluluk ve güven duyguları verecek şeyleri elde edememekten korkarlar. “Kimse benim ihtiyaçlarım ile ilgilenmiyor, o zaman ben de isteklerimi kendim karşılarım.” Yedi’ler aynı zamanda tüm yaşantılarını aşırıya götürme eğilimi içindedirler. Bu durumlarda Yedi’ler “istekler” ve “ihtiyaçlar” arasında ayırım yapamazlar ve tüm isteklerini sanki hepsi meşru imiş gibi karşılamaya çalışırlar. İşin acı tarafı ise Yedi’lerin bu şekilde yaşamlarını dış nesneler ve deneyimler ile doldurmaları sonucunda aradıkları doyum hislerinden o denli uzaklaşmalarıdır.

ERDEM

İtidal. Anı gerçek doğamızla yaşadığımız zaman kendimizi uyanık ve ölçülü

hissederiz ve o anki deneyim ile doğrudan temasımız vardır. Sonuç, serin ve keskin bir sabah veya canlandırıcı bir rüzgâr gibi kucaklayıcıdır. Gerçek dünyayı müthiş güzel ayrıntıları ile izleriz ve oburluğun sersemletici heyecanından çok daha değişik ve sakin bir doyum hissi tadarız. Her şey tatmin edici ve son derece canlıdır ama biz bu coşkunluk içinde sürüklenip gitmeyiz; tersine tam anlamıyla anı yaşamaktayız. Daha da ötesi, var oluştan duyduğumuz haz herhangi bir dış etkene veya umut edilen bir deneyime bağlı değildir. Berrak ve açık duygular içindeyiz ve gerçeğin her devinimi zarif bir zevk içinde bilincimize yerleşir.

İtidal ile yaşam mucizesi için bir minnet duygusu belirir, derin ve kalıcı bir keyif duyulur. Çok sağlıklı Yedi'ler sahip oldukları her şey için minnettardırlar. Yaşam bir armağandır, harika şeylerle doludur ve Yedi'ler dünyanın nimetlerinden fazlasıyla nasiplerini aldıklarına inanarak müteşekkirdirler. Ölçülü ve alıcı bir bilincin yaşadığı her deneyim sevinç kaynağıdır.

TAKILMA

Planlama. Ichazo, Yedi'lerin zihinlerini gelecek için heyecanlı projelerle doldurmalarından dolayı bunu benlik planı olarak adlandırmıştı. Kutsal Planın Kutsal Fikri ile temasımızı yitirdiğimiz zaman benlik zihni gelecekteki deneyimlerin en üst düzeyde olması için çalışmalara başlar. Bu açıdan Yedi'nin takılması Tarz Altı'nın İnanç kaybına benzemektedir. Var Oluş ile temasımızı yitirdiğimiz için ihtiyaçlarımızın karşılanacağından emin olamayız. Bu durumu kavramadıkça benliğimiz ihtiyacımız olduğunu düşündüğümüz şeyi elde etmek için türlü plan ve strateji yapacaktır. Bu arada asıl hazine gözden kaçacaktır.

Bu tarz için diğer bir isim, benlik beklentisi olabilir çünkü Yedi'ler sürekli bir beklenti içinde bir sonraki anı gözlemektedirler. Geleceğe yöneliktirler, sürekli iki adım ötesini düşünürler ve sonucunda şimdi ve burada olmayı unuturlar. Tinsel açıdan bu eğilim, gizemli ve egzotik deneyimler peşinde koşmak şeklinde kendini gösterir. Yedi'ler çoğunlukla, yaşamda özel bir amaçları olduğunu ama bunu kaçıracaklarını düşünürler. Doğru zamanda doğru yerde olamayacakları korkusu içinde yaşarlar. ("Belki de şu kafede bir guru beni bekl iyor ve bana uzun zamandır aradığı öğrencinin ben olduğumu söyleyecek. Evet, o seçilmiş kişi benim...") Tabii son zamanların New Age (Yeni Çağ) edebiyatı insanları bu şekilde düşünmeye yöneltmekte. Sihri aradıkça buradaki ve şimdiki sihri kaçırıyoruz.

KUTSAL FİKİR

Kutsal Bilgelik, Kutsal Plan. İçinde bulunduğumuz şu anda İlâhi Planın kusursuz bir şekilde belirmekte olduğunu fark etmek Kutsal Bilgeliktir. Anı yaşadığımız zaman gerçekten bir İlâhi Planın var olduğunu ve onun şu anda ortaya çıkmakta olduğunu algılarız. Benliğin ise gerçeği istediği gibi yönlendirdiğini açıkça görürüz. Yaşamakta olduğumuz bu an, ruhumuza en uygun olandır.

Mucizevî bir şekilde ortaya çıkan gerçekliğin içinde yer almak ve onun bir parçası olmak Kutsal Çal ışmadır ve bu bizim sahip olabileceğimiz en büyük doyum kaynağıdır. Belirli bir deneyimden geçmek doyum getirmez. Daha doğrusu, deneyimde yaşadığımız farkındalığın ve var oluşun niteliği önemlidir. Kutsal Planın bir parçası olduğumuzu ruhumuzda hissetmek yüreğimizi sevinçle doldurur. Nereye gittiğimizi veya oraya nasıl gideceğimizi planlamaya, bu konuda beklenti koymaya ihtiyacımız yoktur. Haz ve keyif yolculuğun kendisinde. Hedefimizi tam olarak bilemeyebiliriz ama biliyoruz ki hedefe yakınlaştıkça yüreğimiz aydınlanacak.

Tarz Sekiz

Tutku: İhtiras

Erdem: Masumiyet

Takılma: Kin Kutsal

Fikir: Kutsal Ruh

TUTKU

İhtiras. İhtiras Tutkusu aslında cinsel tutku değildir; ona, yoğunluğa bağımlılık demek daha doğru olur. Masumiyet Erdemi yitirilince ihtiras yoğunluğu ortaya çıkar. Rahatsak ve yüreğimiz açık ise, anı yaşıyorsak doğal bir canlılık hissederiz, özgürlüğümüzün farkına varırız. Öte yandan, ihtiras tutkusuna kapılmış-sak bu canlılık ve özgürlük duyusunu, çevremizle ve başkaları ile olan etkileşimlerimizin yoğunluğu ile yakalamaya çalışırız. Basit bir tartışma ile yetinmeyiz, ateşli bir münakaşa isteriz. Taşkınlık sergileyerek sahte bir güç

kazanırız. Sekiz'ler huzur ve rahatlıktan uzak oldukları sürece her an ateşlenmeye ihtiyaçları vardır.

İhtiraslı Sekiz'ler yaşama ve özellikle kendilerine ılımlı ve zayıf tepkiden hoşlanmazlar. "Eğer bir işi yapacaksan tam yap." Sekiz'ler kendilerini güvensiz hissettikçe yoğunluğa, aşırılığa, çatışmaya ve kontrole kayarlar. Kendilerini öne sürme ihtiyacı, çevreyi ve insanları kontrol etme arzusuna dönüşür. Ama bu arada, teslim olduğumuz İhtiras Tutkusu bizi kontrolsüz kılar. İhtirasımızın nesneleri, olumlu veya olumsuz, bizi kontrol eder ve bize egemen olur.

ERDEM

Masumiyet. Masumiyeti çocuklara yakıştırırız. Gerçekten de çocukların o var oluşa duydukları hayret, bu erdemi iyi anlatır. Masumiyet tümüyle ve derinlemesine insan olmaktır, sadelik demektir. Anı yaşadığımız zaman ve uyanık iken hile ve dalavere ile işimiz olmaz. Yaşam ve insanlarla olan ilişkimiz samimi, doğrudan ve içtendir. Doğa ile engin bir paylaşma içinde olduğumuzdan dolayı hiçbir şekilde kendimize dönük değilizdir. Evren ile birlikte yaşamı sürdürürüz; evren sanki bizim için yaratılmıştır.

Masumiyet ile Sekiz'lerin yüreği herkese ve her şeye açılır, tüm dünya için iyilik duyguları hâkim olur. Bu yüce gönüllülük kendini nezaket, sakınma, merhamet, nefsine hâkim olma, iyilikseverlik ve başkalarını koruma olarak gösterir.

TAKILMA

İntikam. Kutsal Gerçeğin Kutsal Fikrinin kaybına benlik, intikam ile karşıl ık verir. Dört'ler gibi Sekiz'ler de bir şeyl erin eksik olduğunun farkındadırlar. Sekiz'lerin benliği, yine Dört'lerinki gibi, bu durumu derinliğine anlamak yerine tepkide bulunur. Sekiz'lere göre birileri bu felaketten sorumludur. Kendilerini itilmiş, Tanrı tarafından reddedilmiş- işlediklerinin farkında bile olmadıkları bir suçtan dolayı cennetten atılmış- hissederler ve çok kızgındırlar. Bilinçaltında, dünyanın onların aleyhinde olduğunu varsayarlar ve kendilerine bir yer edinmek için savaşmak zorunda olduklarını düşünürler. Bu takılma sonucunda her şeyi bir mücadele ve üstesinden gelinmesi gereken bir durum olarak görürler. Hiçbir şey kolay değildir; ihtiyaçlarını elde etmek için sürekli dürtmek zorundadırlar.

Doğal olarak kin başkalarına yöneliktir. Sekiz'ler, kendi tanımladıkları adalet için savaşmak isterler ama takılma açısından bakıldığında adalet genelde karşılıkta bulunmaktır. ("Beni incitirsen ben de seni incitirim." "Göze göz, dişe diş.") Benliğin bu karşılık verme arzusu, toplumuzda yer etmiştir ve ne yazık ki günlük olaylarda sık görülmektedir.

KUTSAL FİKİR

Kutsal Gerçek. Kutsal Gerçek, Kutsal Fikirler arasında en kolayıdır, ama eğer yaşanmamışsa anlaşılması o kadar da zor olanıdır. Kutsal Gerçek, Her Şeyin Bir olduğunu söyler. Yalnızca bir gerçek, bir var oluş vardır, o da burada ve şimdidir. Sonsuz görüntüler, ışık ve karanlık, yüzey ve derinlik, var olma ve yok olma gibi yaşamın tüm seviyeleri aslında Kutsal Gerçek dediğimiz sırrına erişilemez bir tek gerçeğin parçalarıdır. Her şey olduğu gibidir ve her şey bölünemez tek bir Gerçeğin bir çehresidir.

Kutsal Gerçeği anladığımız zaman kendimizi veya başkalarını bir arka plan içinde hareket eden nesneler olarak görmeyiz. Yaşanan şu anda, tüm nesnel er ve arka plan, dansçı ve dans, yıldızl ar ve uzay, hepsi bir maddedir, nihai gerçektir. Bunun deneyimi anında oluşur, çok güçlüdür ve kavramlarla anlatılamaz. Gerçeği hücrelerimizin içinde hissederiz. Kutsal Gerçeği tanıdığımızda ayrılık, yabancılaşma, korku ve arzu biter. "Bir" ile birlikteliğimizi hisseder ve bunun zaten başka türlü olamayacağını biliriz. Bu bilgi özgürleşme ve engin bir iç huzur getirir.

Tarz Dokuz

Tutku: Miskinlik

Erdem: Hareket

Takılma: Kayıtsızlık

Kutsal Fikir: Kutsal Sevgi

TUTKU

Miskinlik. Hareket Erdeminin kaybı Miskinlik Tutkusuna yol açar. Dünyadan etkilenmeye veya onunla ilgilenmeye, anı yaşamak için enerji kullanmaya karşı bir dirençtir bu. Miskinlik, tembellik veya enerji yoksunluğu şeklinde kendini gösterebilir ama aslında, Dokuz'ların kendi gelişmelerine az ilgi göstermeleri demektir. Gerçeklik tarafından etkilenmemeye çalışmak büyük enerji gerektirir; bu da nefis farkındalığı için enerjinin kalmaması demektir. Sonuç olarak Miskinlik yaşamı uyku ile geçirme, bağımsız bir insan olarak ayağa kalkıp genel düzende yer almama arzusudur. Bu tutku içimizde, kendimizi güvende, huzurlu, rahat hissedeceğimiz ve bu halin bozulamayacağı bir yer aramamıza neden olur. İç sakinliğimizi alt üst edecek her şeyden kaçarız. Bazı Dokuz'lar "akışa kendini bırakmak" ifadesinden çok hoşlanırlar ama aslında her şeyin kendi çevrelerinde akmasını ve onları rahat bırakmasını ümit ederler.

Bu arada, çoğu Dokuz tinsel çalışmalar ile ilgilenir çünkü benlik bilincinin ötesinde yatan ve Birlik ile gelen tam mutluluk hissini bir şekilde hatırlamaktadırlar. Sorun, Dokuz'ların bu Birliği hayal etmeleri ve böyle bir inanışı anlatan bir felsefe ile ilgilenmeleridir. Ama tüm bunlar, Birliği dünyada yaşayabilmek için gerekli iç çalışmadan çok değişiktir. Miskinlik ile beyaz ışığı düşleriz, derin felsefeler ve yoga ile iç içe oluruz, tinsel egzersizlerden geçeriz, ama benliğimizin özündeki eksikliği- gerçek doğamızın içinden fışkıracağı boşluğu- kesinlikle göremeyiz.

ERDEM

Hareket. Hareket Erdemi, bedensel olarak iş yapmak değildir, gerçekliğin dinamizmini kucaklamak demektir. Anı yaşamak, sürekli etkilenmek ve dönüşmektir. Her şey gerçekte büyür ve değişir, ruhlarımız da aynıdır. Nefis farkındalığı, kendimizi emekliye ayıracağımız rahat ve hoş bir durağanlık hali değildir, tersine temel olarak alışagelmiş kimliğimizi Gerçek Doğanın dinamizmine teslim etmektedir. Nedense rahat ve tanıdık halimizi etkilemeden gelişebileceğimize ve dönüşebileceğimize inanırız. Ama anı yaşayan ve uyanık kişi, her an nefsin yeniden şekillendiğini ve dönüştüğünü görür.

Sonuç olarak Hareket Erdemi, yaşamımızda dinamik olarak yer almamız için bizi güçlendirir. Başkalarının da barışa, uyuma ve var oluşun dinamik birliğinin farkındalığına erişmelerine yardımcı oluruz. Hareket Erdemine kavuşmuş Dokuz'lar, kendileri ve başkaları için iyileştirici ve uyumlu bir çevre yaratmakta güçlü ve etkin bir rol oynarlar. Kısacası bu erdem, her anı tam ve dinamik olarak

yaşamamızı sağlar.

TAKILMA

Kayıtsızlık. Kutsal Sevginin Kutsal Fikrinin yitirilmesi, benliğin Kayıtsızlığa takılmasına ve dolayısıyla içsel varlığımız ile temastan kaçmamıza neden olur. Başkalarının veya çevrenin farkında olmamıza rağmen yaşadığımız anın farkında olmayabiliriz. Yaşıyoruz-dur ama içerik zayıftır. Doğal olarak, takılma arttıkça var olan anlamlı farkındalık da kaybolur.

Kutsal Sevginin kaybından dolayı nefis de kendini kayıp ve amaçsız hisseder ama Kayıtsızlık ile hayal dünyasının güvenliğine çekilerek bu yarayı kapama yolunu bulmaya çalışırız. Rahatlatıcı felsefeler ile meşgul olma veya başkalarına yoğunlaşıp onları yüceltme de aynı şekilde yarayı iyileştirme çabalarıdır. Kayıtsız Dokuz'lar, ruhlarının gerçek dokusu olan Temel sevgiyi yitirmenin acısını duymamak için özleri ile olan ilgilerini tamamen keserler.

Böylece Dokuz'lar, Kutsal Sevgi kaybını açığa vuracak durumlar belirdiğinde zihinsel olarak ortalıktan çekilirler. Kafalarında, ancak anı yaşayınca ortaya çıkan gerçek bütünlük ve iyilikseverliğin taklitlerini oluştururlar. Sonra bu iç huzur hissi, gerçeğin asıl dinamik sürecine karşı savunulur. Böylelikle kayıtsızlık Miskinliği körükler. Yüzeyde Dokuz'lar oldukça rahat, hoş ve uyumlu görünürler. Arkadaştırlar ve başkalarının isteklerine uygun davranmaktan çekinmezler. Çok daha derinlerde ise Dokuz'lar değiştirilmek veya kendilerini rahat hissettikleri durumdan ayrılmak istemezler.

KUTSAL FİKİR

Kutsal Sevgi. Kutsal Sevgi, her şeyin bir olduğunu ve birliğin temelde hayırseverlik ve destek olduğunu algılamaktır. Bu açıdan, her şeyin aslında İlâhi Sevgiden kaynaklandığını söyleyen o çok bilinen tinsel vurgulamayı yaşamış oluruz. Bunu gerçekten bildiğimiz zaman benliğin uğraşları azalır ve Var Oluşun bizi desteklediğine inanırız. İlâhi Gücün bizi sevdiğini ve hatta o sevginin bizi oluşturduğunu, benlik zihninin kavramasına imkân yoktur. Kutsal Sevgiyi bilmek, yaşamımızı derin bir şefkat, asalet ve sarsılmaz bir iç huzur içinde götürmemizi sağlar.

Sevginin ruhlarımızda yaptığı dinamik etki, Kutsal Sevginin Hareket Erdemi

ile olan ilgisini ortaya çıkarır. Yaşamımızı güçlü olarak dönüştürebilecek sevgiden başka bir şey var mıdır? Nefis algılamamızı bu denli derinden dönüştürebilen başka bir şey olabilir mi? Sevgi durağan değildir; o, tüm engelleri ve sınırları yıkan, bizi sürekli Gerçeklik ile saf birlikteliğe götüren yaşayan ve dinamik bir süreçtir. Kutsal Sevgi ile ayrılmalar ve çekilmeler sona erer; evreni yaratan ve besleyen İlâhi Sevginin parlak ışığından doğduğumuzu anlarız.

Tarz Bir

Tutku: Öfke, İçerleme

Erdem: Dinginlik

Takılma: İçerleme, Yargılama

Kutsal Fikir: Kutsal Kusursuzluk

TUTKU

Öfke (içerleme). Dinginlik Erdeminin kaybolması ile Öfke Tutkusu belirir. Bu tutkuyu incelerken şunu hatırlamakta yarar vardır: Sorun öfke tepkisinin kendisi değildir. Birisinin veya bir şeyin bizi tehdit ettiğini hissedersek anında öfke ortaya çıkar. Biz anı yaşıyorsak bu öfke yükselir, bir müddet sürer, sonra geçer. Eğer ki anı yaşamıyorsak öfkenin belirmesine direnç gösteririz, geriliriz, asabımız bozulur ve içerleriz. Bu içten içe kaynayan bozulma hissi zamanla yerleşik bir unsur olur.

Bir'ler öfkeyi ifade etmeyi tümüyle reddettiklerinden dolayı bunun için için yanan bir ateş olarak geri planda yatt ığının farkında değillerdir. Aslında Averaj Bir'lerin nefsini kontrol alışkanlıkları bile öfkeyi ilelebet bastıramaz. Öfke, çoğunlukla yakışıksız ve olumsuz sonuçlar verecek bir şekilde er geç ifade edilecektir.

Yaşama karşı bu içerlemeci tutum aynı zamanda Bir'lerin gerçekliğe direnci ile ilgilidir. Öfke tutkusu, kişinin kendisi ile ve gerçeklik ile kronik hoşnutsuzluğun kaynağıdır, gerçekliğin olması gereken gibi olmadığı hissini uyandırır. ("Durumun böyle olmasından memnun değilim. Her şey daha iyi olmalı, değişik bir şekilde yapılmalı.") Bir'ler kendilerini öfkeli olarak algılamazlar, kontrollü olduklarına, işleri düzeltmeye çalıştıklarına inanırlar.

ERDEM

Dinginlik. Uyanık isek ve anı yaşıyorsak gerçeği olduğu gibi kabul etmek doğaldır. Harekete geçebilir, gerektiği şekilde başkalarına yardım eder ve onları destekleyebiliriz ama içinde bulunduğumuz koşulları kabul ederiz. Böyle bir açıklık içinde dünya ile daha etkili ve şefkatli bir tutum takınarak etkileşime geçeriz. Kendimizi başkalarından ayrı veya daha iyi, daha kötü hissetmeyiz. Bu ayırımlar ve değerlendirmeler anlamsız gelir. Açık ve kabul ediciyiz, anın gerektirdiği bilgeliğin geleceğine inanırız.

Dinginlik sadece başkalarına açık olmak demek değildir; kendimize de açığız ve kendimizi olduğu gibi kabul ederiz. Bedenimizle, hislerimizle, her şeyimizle rahatız; yaşam enerjilerinin içimizden akmasına direnç göstermeyiz veya onları kontrol etmeye çalışmayız. Dinginlik Erdeminde çabalamak, uğraşmak yoktur. Sakiniz ve sakinleştiriciyiz. İtidalli ve dengeli olarak yaşamın iniş çıkışlarına aldırmadan bir deneyimden öbürüne geçeriz.

TAKILMA

İçerleme (yargılama). Kutsal Kusursuzluğun Kutsal Fikrinin yitirilmesi ile İçerleme ve Yargılama ortaya çıkar. Bir’ler Kutsal Kusursuzluğu hayal meyal hatırlarlar: Gerçekliğin bir İlâhi Plana göre kusursuz bir şekilde belirdiğini bildikleri hissini taşırlar. Yaşamlarının ilk evrelerinde nedense bu histen kopmuşlardır ve şimdi kızgındırlar. Yaşama karşı derinden tepkileri şöyledir: “Neden her şey alt üst olmuş? Bu böyl e değildi! Böyl e olmak zorunda değil!” Bir’lerin benliği, aslında Özlerinin bir parçası olan bu kusursuzluk duygusunu yeniden yaratmaya çalışır.

Sonuç olarak Bir’ler bazı yönlerinin ve dünyanın kusurlu olduğuna inanırlar ve tüm bunlara bir düzen getirmek için neler yapılması gerektiği hakkında kesin fikirleri vardır. İçerleme onları kusursuz olmaya iter ama aradıkları kusursuzluğu bulamadıkları zaman kendi görünen kusurlarına daha çok kızarlar ve böylece tutkularını beslerler.

Bu açmazın çıkış yolu benliğin yargılama faaliyetinin nefsi, yargılayan ve yargılanan olarak ikiye ayırdığının ve böylece nefsin bütünlüğünü bozduğunun farkına varmaktır. Sadece nefis ile tam anlamıyla ve bütün olarak temas edersek, birliği yakalarsak kusursuzluğu tanıyabilir ve kucaklayabiliriz.

KUTSAL FİKİR

Kutsal Kusursuzluk. Anı tam olarak yaşadığımız zaman şimdiki anın kusursuz olduğunu görürüz. Gün batımını izliyor, fatura ödüyor, eşimiz ile konuşuyor veya ölmekte olan bir dostumuza bakıyor olabiliriz- hangi deneyim olduğu fark etmez. Bu yerin ve şimdinin yaşayan gerçekliğini algılıyorsak bu deneyim her zaman doğruluk içerir. Gerçekliğin belirmesinin kusursuz olduğunu anlarız. İlâhi Planın gerektiği şekilde ortaya çıktığını hissederiz. Ekleyecek veya çıkaracak hiçbir şey yoktur.

Benlik zihni geçmişteki ve gelecekteki tüm felaketleri düşünür ve sorar: “Bunun kusursuzlukla ne ilgisi var? Bu facianın neresi iyi?” Belirli bir açıdan bakıldığında gezegenimizde meydana gelmiş olan kitlesel yok olmalar muazzam felaketler olarak algılanabilir ama bilim adamlarının söylediklerine göre tersi durumda şimdiki türler gelişmemiş olurdu. Dinozorların yok olduğu devirde yaşamış olsaydık bile bunun sonucunu öngöremezdik. Tabii ki Kutsal Kusursuzluk, acı ve kederleri görmezlikten gelmek veya gerektiğinde yardıma koşmamak demek değildir. Söylediğimiz gibi, anı yaşayan ve uyanık insan şefkat, bilgelik ve güçle başkalarını destekler. Kutsal Kusursuzluk, sınırlı benlik bakışı ile büyük resmi göremeyeceğimizi söyler. Sadece anı yaşadığımız zaman birliği, iyiliği ve kusursuzluğu, yani şimdiyi anlarız. Şu an burada olduğumuza göre tek ihtiyacımız olan şey yukarıda sözü edilen farkındalıktır.

3. Bölüm - Dokuz Kişilik Tarzı

Bu bölümde dokuz kişilik tarzının temel açıklamalarını verdik. Her tarzın açıklaması, tarzın ana özelliklerinin profili ile başlar. Bu profil aslında tarzın sağlıklı, averaj ve sağlıksız seviyelerindeki "nüve özelliklerdir." Hangi özelliklerin hangi kişilik tarzının nüvesini oluşturduğu tartışma konusudur. Enneagramın bir kişilik tarzı modeli (tipoloji) olarak gelişmesi, bu sorunun çözülmesi ile sağlanacaktır. Tarzların dikey boyutunu- dokuz Sağlık Seviyesini- anlamadan hangi özelliğin hangi tarza ait olduğunu saptamak çok zordur. Burada sunulan profiller, tarzın nüve özelliklerini vermektedir. Bu bölümün ve bunu izleyen Gelişme Seviyeleri bölümünün bu konuda gereken açıklığı getireceğini ümit ediyoruz.

Tarz açıklamasında profilden sonra Gelişme ve Çökme Yönleri ve Güven Noktası incelenmektedir. Güven Noktası, yalnız averaj seviyede Gelişme Yönünde ilerlemeyi anlatır. Her tarzın güven duyduğu durumlarda ve güvendiği insanlarla Gelişme Yönünün averaj seviyelerindeki özellikleri sergilediğini izledik. Genelde yabancılarla, az tanıdıklarla birlikte olduğumuz zaman veya sağlamlığı şüphe götüren ilişkilerde bu özellikleri kullanmıyoruz.

Çocukluk Örüntüsünde çocuğun anne babası ile yaşadığı bilinçdışı ilişkiler anlatılmaktadır. Bu konuda son on yıl içinde bazı gelişmeler olmuştur. Don Riso düşünce sürecini şöyle anlatır:

Enneagramı araştırdığım yıllarda dokuz kişilik tarzına uygulayabileceğim "üç çarpı üç" örüntüleri arıyordum. Temel çocuk-ebeveyn ilişkilerinin ilk oluştuğu yıllarda, bu ilişki çocuk-anne ve çocuk-baba olarak iki sınıfa ayrılır. Ama anladığım kadarı ile çocuğun anne babayla birlikte bir ilişkisi düşünülmemişti. Böylece çocuklar özellikle anneye yönelik veya özellikle babaya yönelik veya

anne ve babaya eşit derecede yönelik olabilirler. Bu üçüncü sınıf, şu anda çok basit gözükmesine rağmen büyük bir atılım olarak algılanabilir.

Daha sonra çocukların anne babalarıyla yakın veya kopuk ilişkilerinin yanında "kararsız" ilişkileri de olabileceğini düşünmeye başladım. Böylece ortaya yeni bir üçlü grup çıkmıştı. Sonuç, Enneagramın dokuz tarzının Çocukluk Örüntüsüne dokuz bileşim veren üç adet üçlü grup olarak özetlenebilir.

Bir sonraki adım bu dokuz kuramsal sınıflandırmanın gerçek yaşam içinde araştırılması idi: Kuramsal kökenler gerçek insanların çocukluk gelişmelerine uyuyor muydu? Bilimsel bir bulgu olmamasına rağmen grup çalışmaları, eğitimler ve danışma sırasında insanların anlattıkları bu kuramı doğrulamıştır. Örneğin, Altı'ların babalarıyla, Üç'lerin anneleriyle, vb güçlü bağlantıları ve sorunları olmuştu.

Grup çalışmalarına katılanlarla bu konuyu yıllar boyunca araştırırken kuramı çeşitli şekillerde geliştirdik. İlkönce, bu ilişki örüntüleri yaşamın ilk üç yılında oluştuğu için bazı insanların başta bunların farkında olmadıklarını anladık. Ergenlikte ve daha sonraları değişik ilişkiler ortaya çıkabilir, ama çağdaş psikolojinin de söylediği gibi kişilik çoğunlukla ilk örüntülerle oluşmaktadır.

İkinci nokta, ilişkinin her zaman baba gibi belirgin bir kişi ile değil, "babanın" simgelediği deneyimler ile ilgili olduğu idi. Böylece Altı'ların ilk çocukluk ortamında sergilenen babalık yönleri ile güçl ü bir ilişkisi vardı. Bunl ar, dış dünya ile baş etmede kullanılan kılavuzluk, koruma, yapılandırma ve destek işlevleri idi. Annelik işlevleri ise bakıp büyütme, çocuğa ayna olma, kimlik ve değer duygusu aşılama ve daha birçok şey olabilirdi. Çağdaş psikoloji bu annelik ve babalık işlevlerini içeren çocukluk ortamını "sığınma ortamı" olarak nitelendirir. Küçük çocuklar çoğunlukla bu işlevleri söz konusu bir ebeveyn ile (veya o ebeveynden yoksun olmakla) ilişkilendirirler, ama gerçekte değişik bireyler de çocuk için bu sığınma ortamını yaratmakta rol oynayabilir.

Üçüncü nokta, yine öğrencilerimizi izlemekten ve nesne ilişkisi kuramlarından (çağdaş benlik psikolojisinin başka bir yönü) kaynaklandı. Yakın ilişkili tarzın söz konusu ebeveyn işlevleri ile güçlü bağlantısı olduğunu, kopuk ilişkili tarzın ebeveyn işlevlerine bozulduğunu (früstrasyon) ve kararsız tarzın ise ebeveyn tarafından reddedildiğini veya itildiğini gördük. Bu konuyu Bölüm 9'da tekrar inceleyeceğiz.

Bu konular ciddi araştırmaya açıktır, ama şu anda hiç olmazsa bazı gözlemler ortaya çıkmıştır ve araştırmacılara üzerinde çalışabilecekleri verimli, net hipotezler sunulmaktadır. Burada önemli olan, her tarzın Çocukluk Örüntüsünün diğer psikoloji sistemlerinin bulgularına uyduğudur. Bu kendi başına bir şey

kanıtlamaz ama kuramların kişilik tarzları ile ilgili nesnel bulgularda birleştiğini göstermek bakımından ümit verici bir olaydır.

Çocukluk Örüntüsü ile ilgili başka aydınlatıcı açıklamaların da yapılması gerekir. Birincisi, psikologların mizaç olarak nitelendirdiği kişiliğin doğum-öncesi ve kalıtımsal temeli, kişilik tarzımızın birincil belirleyicisidir. Böylece Çocukluk Örüntüsü kişilik tarzımızın nedeni değildir. Yine de henüz açıklayamıyoruz ama bu örüntünün belirli bir tarzın bireyleri arasında sürekli yinelendiğini izliyoruz. Bu örüntüler çok önemli, çünkü yetişkin ilişkilerimizi güçlü bir şekilde etkiliyor. Çocukluk Örüntüsünü tekrar tekrar yaşıyoruz.

Yalnızca Çocukluk Örüntüsünü kullanarak tarzınızı belirlemenizi önermeyiz. Bu örüntü birçok unsurdan biri ve gereğinden fazla önemsenmemeli. Bu örüntüler çok küçük yaşlarda oluştuğu için, birçok kişi anne babasıyla olan gerçek ilişkilerinin farkında değil. Anılar ise çeşitli nedenlerden dolayı çarpılabilir. Örneğin, Yedi’ler anneden veya büyütüp bakan simgeden kopukturlar (engellenme ve bozulma duygusu taşırlar). Daha sonraki yıllarda anneleriyle arkadaşlık kurmuş olabilirler ama önce yaşanan zorluklar Yedi’nin psikozunda izlerini bırakmıştır. Ek olarak, averaj ve sağlıksız Yedi’lerde var olan direnç işleyişi, çocukken yaşanmış sıkıntılarla yüzleşme zorluğu yaratabilir. Çoğu zaman yıllar süren tedavi ile gerçek resim ortaya çıkar. Böylece, reddetmeyi savunma işleyişi olarak geliştiren bir kişi için kendisi hakkındaki gerçeği kabul etmek söz konusu olamaz. Dolayısıyla bu tip anıların çok küçük yaşlarda oluşmasından veya iç dirençten dolayı Çocukluk Örüntülerine ilk tepkilerimiz, geçmişimizin gerçeğini yansıtmayabilir.

Çocukluk Örüntülerinin göstergelerinden biri temel güdülerimize, nefis algılamasına, yaşamımızın akışına, yaşam senaryomuza açtığı yoldur. Sıradan ve bilinçli güdülerimizin kökü, çocukluk deneyimlerimizden (özellikle ebeveynimiz tarafından oluşturulan sığınma ortamının eksikliklerine gösterilen tepkilerden) kaynaklanan bilinçaltı Temel Korku ve Temel Arzuya dayanır. Bu görüşün kaynağı Karen Horney’in çalışmasındaki “temel kaygı” kavramıdır. Don Riso bunu bir adım öteye götürerek her tarzın içinde Temel Korku ve Temel Arzu olduğunu ileri sürdü ve bu eksi ve artı güdülerin birlikte çalışarak tarzların çeşitli Gelişme Seviyelerindeki ikincil (türemiş) güdüleri ve davranışları (özellikleri) doğurduğunu açıkladı.

Temel Korku ve Temel Arzu her tarzın her seviyesindeki ikincil (türemiş) korku ve arzuları yaratır. İkincil Güdüler listesi yapılmıştır. Bu güdüler çok önemlidir çünkü kişilik özellikleri yalnız başına tarzı anlamamıza yardımcı olmaz: İzlediğimiz davranışların altında yatan güdüleri anlamamız

gerekmektedir. Değişik tarz-lardaki benzer davranışların arkasındaki güdülerin anlaşılamaması, okuyucularda ve Enneagramı veya başka sistemleri kullanarak kişilik tarzları hakkında yazanlar arasında kargaşa yaratmıştır. Her tarzın derinindeki güdüleri anlamadan tarzları birbirinden ayıramayız: Davranışlar gelişi güzel veya amaçsız veya anlaşılması zor olarak algılanabilir.

Bu bölümün diğer bir konusu, her kişilik tarzının kendisini nasıl gördüğü, yani sağlıklı nefsini nasıl algıladığıdır. Her tarzın değişik bir nefis algılaması vardır ve bunu dengeli olarak korumak herkesin bilinçaltındaki amacıdır. Bu algılama, kendimizi ve başkalarını anlamada en önemli yollardan biridir. Sağlıklı nefis algılaması Temel Korku, Temel Arzu, savunma işleyişleri ve bilişsel işlevlerimizden kaynaklanır. (Bu konu 4. Bölümde işlenmiştir.)

Burada yalnızca sağlıklı nefis algılaması verilmiş olmasına rağmen tarzın sağlık seviyelerinde inip çıktıkça bu algılama değişir. Bilinçli olarak koruduğumuz nefis algılaması ile tutum ve davranışlarımızın ortaya çıkardığı algılama arasındaki farklılıklar ruhsal (intrapsişik) çatışma yaratır. Tıpkı kendimize bakış açımız ile başkalarının bize bakış açıları arasındaki farkların kişilerarası çatışma yaratması gibi. Bazen nefis algılamamız abartılmıştır, bazı zamanlar ise aşırı olumsuzdur. Daha sağlıklı ve bütün bir kişilik geliştirmek için her iki durumda da daha gerçekçi olmamız gerekmektedir. Gerçekten uzaklaşınca endişe başlıyor, savunma işleyişleri, başka ikincil korku ve arzular harekete geçiyor. Kısacası, nefis algılamamız, onu savunma şeklimiz ve diğer ilişkili konular kişiliğimizi anlamada ve aynı zamanda gerçek doğamızı keşfetmede en önemli unsurlardan biridir.

Her tarzın sağlıklı nefis algılaması ile ilişkili Gizli Yakınması vardır: Kişi, tarzının Sağlık Seviyelerinde aşağılara düştükçe ve takılmalar arttıkça kendisi ile ilgili bazı karşılanamayan veya can sıkan taleplerde bulunur ve bunlar Gizli Yakınmaya yol açar. Gizli Yakınma kişinin başkalarına olan tutumunun ve dolayısıyla kişilerarası çatışmalarının kaynağıdır. Nefsi anlamanın ve değiş-menin anahtarlarından biri de Gizli Yakınmanın (ve gözünüze çarpan diğer "gizli yakınmaların") farkında olmaktır.

Enneagramın geleneksel öğretilerinde Claudio Naranjo'ya göre her tarzın bir savunma işleyişi vardır. Bizim araştırmalarımız en az üç ve belki de daha fazla Savunma İşleyişi olduğunu ortaya koymaktadır. Savunma İşleyişleri birçok tarzda aynı olabilir ama her tarzın kullandığı savunmaların toplamı özel bir örüntü oluşturur. Benzer tarzların ortaklaşa kullandığı savunmalar, tarzlar arası benzerlik ve farklılıkların göstergesidir.

Savunma İşleyişleri tarzın güdülerini ve davranışlarını, nefis algılamasının

nasıl savunulduğunu, kişilerarası çatışmaları ve başka önemli noktaları açıklar. Kişilik özelliklerinin gelişi güzel olmadığını çünkü kişiliğin temel yapısının gelişi güzel olmadığını ortaya koyar. Özellikler, güdü ve savunma örüntülerinden doğar.

Her tarzın averaj seviyesinin başında 4. seviyede Özel Tahrik uyanır. Özel Tahrik, tarzın takılmasını başlatan düşünüş ve/veya davranış şeklidir. Kişi Özel Tahrike teslim olduğu zaman bataklığa batar gibi giderek tarzının tutum ve davranışlarında takılı kalır, sağlıklı seviyelerin özgürlük ve farkındalığından uzaklaşır. Özel tahrik daha sonraki nörotik davranışların uyarısıdır.

Kişi tarzının 6. seviyesine kadar düştüğü ve daha da çökme tehlikesi içine girdiği zaman Kurtarıcı Lütuf diye adlandırdığımız güç kaynağı kendini gösterir. Kurtarıcı Lütuf insanın içinde var olan ve kötü hallerde kişinin yardımına koşan olumlu bir niteliktir. Nörotik hal bireyi içinde bulunduğu durumdan kurtaracak gizilliği içermez. Her türlü çökmeye rağmen kişinin hala sahip olduğu bir güç kaynağı vardır ki bu onun çöküşünü durduran ve onu sağlıklı seviyelere taşıyan çapa gibidir. Çökmekte olan kişi bu Kurtarıcı Lütufun farkında olur ve onu kullanabilirse nevroza doğru düşüşü tersine döndürebilir.

Tarzın Yapısal Örüntüsü, ruhsal (intrapsişik) ve kişilerarası çatışmaların psikolojik örüntüsünü apaçık ortaya çıkarır. Her tarzı bütünüyle anlamak istiyorsak büyük örüntüleri görebilmemiz gerekir. Dolayısıyla tarzların iç ve dış çatışmalarını ayrıntılı olarak anlamakta yarar vardır.

Bilişsel Hata, kişiyi andan uzaklaştıran ve benlik takılmasına sürükleyen nefis veya gerçeklikle ilgili bir varsayımdır. Bu bakış açısı genelde bilinçdışı çalışır ama tarzın benlik temelli tutum ve davranışlarını etkiler.

Son olarak, Kaçınılmaz Sonuçlar benlik takılmasının acımasız sonuçlarını ve bunun ne denli kendini yaralayıcı olduğunu açıklar. Kişi, tarzının benlikten kaynaklanan davranış ve tutumlarının ağına düştüğü zaman Temel Arzusuna ulaşamaz ve giderek Temel Korkusuna saplanır. Her tarzın sahip olduğu feci unsur “kendi kendini kanıtlayan kehanet”- bireyin en fazla arzuladığı şeyi (Temel Arzu) nasıl yitirdiği ve en korktuğu şeyi (Temel Korku) nasıl kendi başına sardığı- bu bölümde anlatılmıştır. Bu süreç, kişinin Özel Tahrike teslim olması ve içine girdiği ivmeden çıkmasını sağlayacak Kurtarıcı Lütufa sarılamaması ile (ve diğer birçok karmaşık nedenlerden dolayı) başlar.

Genişletilmiş Profillere ve diğer anlatımlara, kendi geleneğimize göre Hissetme Üçlüsünün ilk tarzı olan Tarz İki ile başlıyoruz. Böylece Üçlülerin tarzlarını birlikte incelemiş, Enneagramın ve her tarzın büyük örüntülerini görmüş oluruz.

KİŞİLİK TARZI İKİ: YARDIMCI

Kendini Göstermeyi Seven, Cömert, İnsanları Memnun Etmeye Çalışan, Baskı Kuran Kişi

Sağlıklı. Sağlıklı İki'ler eşduyuma (empati) girebilen, şefkatli, başkaları için duygularla dolu insanlardır. Kendilerini başkalarının yerine koyarlar ve onların ihtiyaçları ile ilgilenirler. Samimi, sıcak kalpli, takdir edeci, destekleyici, başkalarının iyi taraflarını görebilen kişilerdir. Hizmet önemlidir: Çok cömert, verici ve yardımcıdırlar. Sevgi dolu ve düşünceli bir insan olarak kendilerini unuturcasına başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırlar. Sağlıklı İki'ler sınır çizmesini bilirler ve kendi ihtiyaçlarına da önem verirler. En iyi durumda: Kendi çıkarını düşünmeyen, bencillikten uzak ve fedakâr insanlardır. Aradıkları sevgiyi kendi içlerinde buldukları için karşılıksız, koşulsuz ve beklentisiz sevgi taşırlar. Kendilerine ve başkalarına mutluluk içinde bakan, zarif ve sabırlı, gerçekten alçakgönüllü, hayırsever insanlardır.

Averaj. Başkalarına yakınlaşmak isterken insanları memnun etme çabası başlar; aşırı arkadaşça davranan, duygusal gösteriye kaçan ve her şey hakkında "iyi niyet" besleyen kişi olurlar. Onaylama, "sırtını sıvazlama," överek göklere çıkarma gibi baştan çıkarıcı ilgi göstererek insan kazanmaya çalışırlar. Sıklıkla "ilişkiden" söz ederl er. Gitgide daha muhtaç olurl ar ama bunu yadsırlar; aşırı samimiyet gösterirler, davetsiz misafirlerdir: Başkalarının kendilerine ihtiyacı olduğunu kanıtlamak için sevgi adına kişinin başına dikilir ve karışırlar. Başkaları için yeteri kadar bir şeyler yapamadığını düşünen ve kendini feda eden kişi olurlar; karşılanması gereken ihtiyaçlar yaratıp tükenirler. Başkalarının onlara bağlı olmalarını, her şeyi onlara rapor etmelerini, izin ve öneri için onlara gelmelerini isterler. "Yatırım" yaptıkları insanlara hâkim olma ve her şekilde baskı kurma eğilimi içindedirler. Gitgide kendilerini önemli görmeye başlarlar; başkaları için yaptıklarını abartarak önemserler ve karşılık beklerler. Keyfileşir ve küstahlaşırlar, buyurucu olup büyüklük ve amirlik taslarlar. İyilikleri için sürekli teşekkür beklerler ve şereflendirilmek isterler. Hastalık hastası olabilirler veya herkes için yaptıkları iyilikler yüzünden acı çeken mağdur rolünü oynayabilirler.

Sağlıksız. İstenilmediklerini ve takdir edilmediklerini hisseden sağlıksız İki'ler içerleme duyguları içine girerler ve şiddetle yakınırlar. Niyetlerini, saldırganlıklarını ve ben-merkezci hallerini tanımaz duruma gelirler; kurnazlıkla yönlendirmeye (manipülasyon) ve böylelikle kendilerine hizmet etmeye başlarlar. Başkalarını yitirmekten korktukları için öz-güvenleri zayıflar, suçluluk

duygularını ve zayıflıklarını kullanmaya başlarlar. Duygularını bastırmak ve sempati kazanmak için aşırı yemeğe ve ilaç kullanmaya başlarlar. Saplantılı sevgi ve avını sezdirmeden izleme başlar. Küçük düşürücü yorumlar yaparlar; istedikleri her şeyi elde etmede kendilerini haklı gördükleri için zorlayıcı yollara başvururlar: Eski yardımların karşılığı beklenir, teşekkür için para istenir, özel iltimas talep edilir. Başkalarından yeteri kadar takdir gelmediği için kendilerini kurban gibi hissederler. Bastırılmış öfke psikoso-matik hastalıklara neden olur.

Üçlü Konuları. Hissetme Üçlüsünde İki'ler, aşırı eşduyum içinde başkalarının ihtiyaçlarını ön plana alırlar. Bu yüzden kendileri için pek bir şey yapmazlar ve başkalarına verdikleri hizmet, sıcaklık, sevgi ve teşvik karşılığında olumlu ilgi beklerler. İnsanlar için bilinçli olarak olumlu hisler beslerler ve kendilerini onların yaşamında iyiliğin ana kaynağı olarak görürler. Bu Üçlü'deki diğer tarzlar gibi İki'lerin de narsistik yara, değer ve değersizlik ile ilgili sorunları vardır. Kimlikleri sorgulandığı veya zayıflatıldığı zaman gerçek kimlik ve düşmanca davranışlar (narsistik öfke) ile ilgili sorunlar da ortaya çıkar.

Çökme Yönü. Averaj İki'ler ihtiyaçlarını doğrudan sunmada zorlanırlar, çünkü bu şekilde davrandıkları zaman bencilleştik-lerini düşünürler. Kendi ihtiyaçlarını karşılamak için başkaları için iyi şeyler yaparlar ve karşılık olarak onların da kendilerine ilgi göstermelerini ümit ederler. Bu yöntem başarısız olduğu veya aşırı gerilime girdikleri zaman İki'ler averaj Sekiz'ler gibi birden kendilerini öne atarlar ve isteklerini çok daha güçlü bir şekilde sunarlar. Öfkelenirler veya hafife alınamayacaklarını, gelişi güzel kabul edilemeyeceklerini açıkça ifade ederler. Sekiz'ler gibi meydan okurlar, kavgacı olurlar ve tehdit ederler. Saldırganlıkları ile herkesi şaşırtırlar. Aşırı gerilim altında ise kendilerine bağımlılık yaratarak insanları kontrol etmeye çalışırlar.

Sağlıksız İki'ler hak etmedikleri davranışlara hedef olduklarını düşünürler ve içerleme duyguları içine girerler. Sağlıksız Sekiz'ler gibi kendi istekleri doğrultusunda davranmayan kişileri defterden silerler. Aşırı derecede çökmüş İki'ler, özellikle kendilerine yakın kişilere, sıcak ve iyi hisler besledikleri insanlara karşı bedensel şiddete yönelirler, hatta katil olabilirler.

Gelişme Yönü. Sağlıklı İki'ler Tarz Dört'e doğru gittikleri zaman gerçek duyguları ile temasa geçerler ve özlerinin farkına varırlar. Duygusal olarak dürüst olurlar: Saldırganlıklarını ve karışık niyetlerini kabul ederler; kendilerine olumlu bir açıdan bakarlar. Kendilerini olduğu gibi kabul edip severler ve sevilmek için her zaman iyi olmaları gerekmediğini anlarlar. Oldukları gibi davranırlar ve kimliklerini açığa çıkarmaktan çekinmezler; böylece ilişkileri daha dürüst, insancıl, tatmin edici ve karşılıklı olur.

Güvenlik Noktası. Averaj İki'ler genelde güvendikleri arkadaşları ve yakınları ile averaj Dört'lerin davranışlarını sergileyebilirler. Böyle zamanlarda İki'lerin gerçek yalnızlığı ve karşılanmamış ihtiyaçlarla dolu oldukları ortaya çıkar. Çok yakın olmadıkları tanıdıklara göstermek istemeyecekleri davranışlar ortaya çıkar: Değişken huylu, kendine dönük, kendine acır kişiliğe bürünürler.

Çocukluk Örüntüsü. Baba veya baba rolündeki kişi ile çelişkili ilişki. Anahtar unsur, İki'lerin çocukken hizmet ederek, başkalarını memnun ederek, böylelikle onların sevgi ve övgüsünü kazanmaya çalışarak ailede yer edinmeye çalışmalarıdır. Daha derin ve belki de bilinçdışı bir seviyede İki'ler aile yapısını kurma, aile içinde kılavuz olma ve aile disiplini konularında sorumlu kişi veya kişiler tarafından itildiklerini hissettiler. Bu kişi, her zaman olmamasına rağmen, genelde babadır. Reddedilme hislerine karşı İki'ler ebeveynlerine veya kardeşlerine karşı "küçük bakıcı" rolünü oynamayı öğrenirler. Daha sonra yetişkin ilişkilerinde bu role takılı kalabilirler.

Temel Korku. Birey olarak sevilmemek ve istenmemek.

Temel Arzu. Olduğu gibi sevildiğini hissetmek.

İkincil Güdüler. İki'ler başkaları için duygularını ifade edebilmek, insanlara yardım etmek, yaptıkları için takdir edilmek, başkaları üzerinde önemli bir şekilde etkili olmak, insanlara yakınlaşmak, başkaları için gerekli olmak, başkalarını kontrol etmek, taleplerinde haklı olmak isterler.

Arayış. Yakınlık ararlar. Bu arayış yalnızca insanlara yakın olmak ile ilgili değildir. Gerçekten kabul edildikleri, yakın hissettikleri, derinden istendikleri bir ilişki kurmak isterler. Kısacası, başkaları tarafından istendikleri zaman öz değerlerinin kanıtlandığını düşünürler. Sağlık seviyeleri düştüğü zaman ise başkaları bu yakınlık arzusunun yoğunluğundan kaçmaya başlar.

Sağlıklı Nefis Algılaması. "Seven, değer veren bir insanım."

Gizli Yakınma. "Ben her zaman seven bir insanım ama kimse beni, benim onları sevdiğim kadar sevmiyor." "Beni gelişi güzel algılıyorlar ve takdir etmiyorlar."

Anahtar Savunma İşleyişi. Özdeşleşme, tepki oluşturma, reddetme.

Özel Tahrik. Hiçbir şekilde ihtiyaç içinde olmadıklarına ve her zaman iyi niyetli olduklarına inanmak. Averaj İki'ler, herhangi bir art düşünceleri veya karşılanması gereken duygusal ihtiyaçları olmaksızın insanları bütünüyle sevdiklerini düşünürler. Bu arada kendi ihtiyaçlarının giderilmesi için de başkalarını kurnazlıkla yönlendirmeye (manipülasyon) başlarlar.

Kurtarıcı Erdem. Kibirlerine ve kendini önemseme eğilimlerine rağmen başkaları için gerçek eşduyum içinde olabilmeleri, averaj İki'leri daha da

çökmekten, zorlama ve baskı kurma yöntemlerine başvurmaktan kurtarır. Başkaları ile özdeşleşme yetenekleri onları daha da sağlıklı davranış ve tutumlara yöneltir.

Kişisel Gelişme için Öneriler. 10. Bölüme bakın.

Yapısal Örüntüler. Buradaki anahtar unsur dolaylı söz ve davranışlardır. Başkalarına hizmet ederek kişisel ihtiyaç ve istekler dolaylı olarak ifade edilir. İki'ler istediklerini doğrudan elde edemeyeceklerini hissederler; istekleri başkalarının sevgi ve takdir göstergesi olarak gerçekleşecektir. Bu yüzden İki'ler "ima" gibi üstü kapalı yollar kullanırlar ve istekleri, sanki başkalarının onlara olan sevgisinden doğmuş ve doğal olarak onlara ulaşmış gibi gözükür. Diğer bir deyişle, averaj ve sağlıksız İki'ler isteklerini açıkça ifade etmeden bildirirler. Varlığı kabul edilmemiş ihtiyaçlar, sözü edilmeyen talepler ve gizli niyetler yüzünden, özellikle aynı insanlara karşı duydukları sevgi dolu, olumlu hisler ile bilinçdışı içerlemeler ve saldırganlıklar arasında gerilim ve çatışma oluşur. Sağlıksız İki'lerde bu iç çatışmalar, başkalarına karşı küstahlık, zorlayıcı davranışlar ve özüne karşı ise kendini feda, özezerlik (mazoşizm) olarak belirir. İç çatışmalar bilinçli olarak bastırılmasına rağmen saldırgan dürtüler bilinçdışı seviyede İki'yi kemirmeye başlar ve ilişkiler kötüleşir. Bu kişilerarası ve ruhsal (intrapsişik) gerilim, bilinçli acı çekmelere ve bedensel rahatsızlıklara yol açar; işte İki'lerin yapısal örüntüsü budur.

Bilişsel Hata. Öz-değerlerinin başkalarının olumlu tepkilerine dayandığına inanmak. Sadece başkalarının onlara belirli bir şekilde davranmalarını sağladıkları zaman sevgiye ve dikkate değer olduklarını düşünmek.

Kaçınılmaz Sonuçlar. Sağlık seviyeleri düşen diğer insanlar gibi İki'ler Temel Arzularından (sevilmek) uzaklaşırlar ve giderek Temel Korkularını (yalnız kendileri için sevilememe ve istenmeme korkusu) beslerler. Kurnazlıkla yönlendirici, zorlayıcı, hükmedici oldukça, kibir içinde kendilerini önemsedikçe insanlar onları terk etmeye başlar. (İşin ilginç yönü, başkalarının tepkileri sayesinde İki'ler, bu kendini aldatmaca içinden çıkıp ne denli sevecen veya ne denli şişmiş bir benliğe sahip olduklarını anlayabilirler. İki'lerin sürekli kişisel çatışmalara girmeleri ise kibirli aldatmacaya saplandıklarının göstergesidir.)

İki'lerin hatırlaması gereken en önemli şey eğer başkalarına karşı sevgi dolu ve destekleyici olmak istiyorlarsa kendi ihtiyaç ve sınırlarının farkında olmaları gereğidir. İki'ler, başkalarının ihtiyaçlarına yoğunlaşma ile kendi ihtiyaçlarını kabul etme arasında denge kurmalıdırlar. Daha da ötesi, başkalarına baktıkları gibi kendilerine de bakmalıdırlar. Aslında, sorun İki'lerin cömertliği değil, bu cömertliğin takdirle ödüllendirilmesi ve buna bir şekilde karşılık verilmesi gibi

gizli bir beklentinin var oluşudur. Başka insanlar İki'lere istekleri doğrultusunda yanıt veremeyebilirler. İki'ler bu şekilde reddedildikçe daha da büyük sevgi beklentisi içine girerler. Başkalarına bir şeyler verdiklerinde ilgi talep ettikleri veya övgü arayışına girdikleri anda yanlış yönde gidiyorlar demektir ve sonunda sadece sinirleri bozulacak ve acı çekeceklerdir.

KİŞİLİK TARZI ÜÇ: BAŞARILI

Duruma Uyabilen, Mükemmelliğe Koşan, Hırslı, İmaj Meraklısı Kişi

Sağlıklı. Sağlıklı Üç'ler kendilerinden emindirler ve özsaygıları yüksektir. Değerli olduklarına inanırlar, kendilerini çekici hissederler. Moralleri yüksek, enerjik, cazibeli ve popüler insanlardır. Kendilerini geliştirmeye meraklıdırlar ve olabilecekleri en iyi duruma gelmek isterler. Beğenilen niteliklere sahip, göze çarpan, hayranlık duyulan, ideal bir insan olurlar. Başkaları onlar gibi olmak, onların başarılarını taklit etmek ister. Çok yetenekli ve yeterli, odaklanmış, hedeflerine erişmek için çok çalışan kişilerdir; duruma uyma yetenekleri sayesinde her türlü meydan okumayı karşılayabilirler. Mükemmel iletişimcidirler, bir konuyu çok ilginç ve çok güzel bir şekilde sunabilirler; aynı zamanda yüreklendirirler ve bir şeyi öne çıkarmasını bilirler. En iyi durumda: Değerli addedilmek için daha da başarılı olmak gerektiğine inanmayan, kendini olduğu gibi kabul eden, içten yönlenen, samimi, güvenilir ve sahici. Kendi "merkezinde" alçakgönüllü yaşayan, başkalarına kibar ve zarif davranan. Yürekten gelen bir basitlikle iletişim kuran. Başkalarını derinden esinleyen ve etkileyen.

Averaj. Averaj Üç'ler hırslıdırlar, mükemmel olmayı hedeflerler ve tüm etkinliklerini başarılı olmaya yönlendirirler. Dikkatlerini yaptıklarında toplarlar ve başarıları için fark edilmek isterler. Ne yaparlarsa yapsınlar her zaman en iyisi olmak isterler. Kendilerini ve başarılarını sürekli başkaları ile kıyaslarlar. Kişisel konum ve nüfuz, özel ve eşsiz olmak, kariyer, "kazanmak," toplumsal merdivende tırmanmak önemli konulardır. Sorgulandıkları veya meydan okundukları zaman çekicilik ve politik ustalıklarını kullanırlar. Pratik/yararcı (pragmatik), sonuca yönelik ve verimli oldukları kadar o sakin ve cilalı yüzeyin altında soğuk ve hesap peşinde olabilirler. Başkaları tarafından nasıl görüldükleri önemlidir, imaj peşinde koşarlar. Güvenilir olmak, kabul edilir bir imaj öne sürebilmek, uygun şeyi söylemek, beklentilere göre davranış ve tavırları ayarlamak önemli unsurlardır. Gitgide daha kestirme-ci olurlar ve yüreklerinin

söylediklerinden uzaklaşırlar: Akıcı bir “profesyonellik,” uygun sözler, tarz, stil her şeyin önünde gelir. Başkalarının “asıl kişiliklerini” göreceği endişesi ile bağlılık ve içtenlik, samimiyet sorunları oluşmaya başlar. Değersiz oldukları hissi arttıkça daha az sağlıklı Üç’lerin başarıları ile çevreyi etkileme isteği de artar. Sürekli kendilerini öne çıkarır, yetenek ve başarılarını abartırlar. Özsevi (narsizm) duygusu içinde gizillikleri (potansiyelleri) ve kimlikleri hakkında aşırı beklentilere girerler. Baştan çıkarıcı ve teşhirci bir tarzda “Hey, bana bakın!” der gibidirler. Narsistik zayıflıklarını savunma çabası, bu sefer başkalarına karşı nefret ve küstahlık duygularını ortaya çıkarır.

Sağlıksız. Sağlıksız Üç’ler yenilgiden ve küçük düşmekten korkarlar; bu yüzden gerçekten üstün insan olduklarına kendilerini ve başkalarını inandırmak için olanca güçleri ile çabalarlar. Gitgide artan ve baş etmek istemedikleri duygusal kargaşayı işlevsel bir yüzeyin arkasına saklarlar: “Benim hiçbir sorunum yok.” Bunun sonunda müzmin ruh çöküntüsü ve bitkinlik başlar. Eğer yardım almazlarsa işlevselliklerini yitirirler, hayallerindeki imgeyi korumak için kendilerini aldattıkları gibi başkalarını da sahte öz-geçmişler, kopyacılık ve benzeri sahtecilik ile aldatmayı sürdürürler. Bu çizgiye girdikleri anda sömürü ve fırsatçılık, başkaların başarısına karşı açgözlülük başlar; başarıya ulaşmak için ne mümkünse yaparlar. Marazi yalancı olurlar, hataları ve yanlış davranışları ortaya çıkmasın diye dolambaçlı yollara saparlar, aldatmayı sürdürürler. Aşırı durumlarda tehlikeli olurlar, ihanet ve baltalama yolları ile insanları ezip tırmanmaya çalışırlar. En sonunda, kuruntu içinde kıskançlık duygularına saplanırlar ve kendileri hakkında gerçeği bilenlerden intikam almaya çalışırlar. Yenilgilerini, kusurlarını hatırlatan şeyleri amansız ve saplantılı bir şekilde ortadan kaldırmaya yönelirler. Psikopatik eğilimler ve adam öldürme söz konusu olabilir.

Üçlü Konuları. Tarz Üç, Hissetme Üçlüsünün ana tarzı olarak kendi duygularından en kopuk olanıdır. Eşlerinin beklentilerine uyabilmek için içlerindeki incinme ve utanç duygularını bastırırlar. Üç’ler duygularını bölmelere ayırmışlar, kutulara koymuşlardır; böylece ortaya yeterlilik, başarı, başarım (performans) ve sonuca yönelik bir kişilik örüntüsü çıkar. Kendilerine ve başkalarına uygun belirli bir kimlik taşıma ve bu kimlik sorgulandığı veya tehdit edildiği zaman düşmanca tavırlara girme şeklinde sorunları vardır.

Çökme Yönü. Averaj Üç’ler her konuda etkili ve verimli olmaya çalışırlar, geçilmekten korktukları için yavaşlamak istemezler. Zorlandıkları zaman ise gerilim altında Tarz Dokuz’un averaj davranışlarını sergilerler. Böyle durumlarda normal faaliyetlerini bırakırlar, “otomatik pilota” bağlanırlar ve

belirsiz, muğlâk, dağınık bir tutum içine girerler. Çatışmaları önlemek için geri plana çekilirler, ama yüzleşme durumunda inatçı ve iletişimsiz olurlar. Gerilim azalmazsa gitgide edilgen, vazgeçmiş ve ilgisiz bir tavır takınırlar ve günü geçirmek için minimum düzeyde iş yapmakla yetinirler.

Sağlıksız Üç'ler bir an gelir kendilerine ait gerçek dışı beklentilerini karşılayamayacaklarını anlarlar, duygusal çöküntüye girerler ve tepkisiz olurlar. İnsanları şaşırtırlar: Eski başarılı insan ile ilgileri kalmamıştır. Kendilerine ve başka şeylere ilgileri sıfırlanmıştır. Yaptıkları hataların neden olduğu endişe yüzünden kişilik çözülmesi olur. Endişe ve suçluluğun yükünü taşımak yerine tüm duygularını "kapatırlar." Sağlıksız Üç'ler bu şekilde tarz Dokuz'a gittikleri zaman düşmanca hislerinden bile uzaklaşırlar; hiçbir şey hissetmezler. Duyumsamaz, kayıtsız, kişiliksiz, zihnen ölü gibi (katatonik) olurlar.

Gelişme Yönü. Sağlıklı Üç'ler tarz Altı'ya gittikleri zaman kendilerini başkalarına adarlar ve bu sevgi ile kendi değerlerini fark ederler. Karşılıklı ilişkileri geliştirerek daha samimi, daha gerçek bir insan olurlar. Eskisi gibi yarışmacı değil, işbirliğine açık insanlardır. Yapay üstünlük yerine eşitlik sergilerler. İnsanları sömürmek yerine onların iyiliği ve refahı için çalışırlar. Gelişmekte olan Üç'ler başkaları ile çalışırken öne çıkmak veya tanınmak için çabalamazlar; tam tersi birlikte çalışmanın verdiği doyum ve zevki tadarlar. İnsanlara ve mesleklerine kendilerini adayarak, daha yüksek bir amaca hizmet ederek aradıkları değerli olma duyusuna erişirler.

Güvenlik Noktası. Averaj Üç'ler yakından tanıdıkları, güvendikleri, sevdikleri insanlar ile tarz Altı'nın averaj davranışlarını sergileyebilirler. Böyle zamanlarda kendinden şüphe etmek, kötümserlik ve endişe gibi özellikler gerçek haliyle ortaya çıkar. Gündelik durumlarda açıklamayacakları iş ile ilgili korkularını, sıkıntılarını, yakınmalarını anlatmaya başlarlar.

Çocukluk Örüntüsü. Anne veya anne rolündeki kişi ile güçlü bağlantı. Temel unsur, Üç'lerin çocukken yaptıkları işler ve başarıları için sevgi ve takdir gördüklerine inanmalarıdır. Çok derin ve hatta bilinçdışı seviyelerde Üç'ler, aile içinde onlara bakmaktan, ayna görevi görmekten, duygusal çerçeveyi çizmekten sorumlu insan veya insanlara duygusal yönden bağlandılar. Her zaman olmamasına rağmen bu genelde annedir. Çocuk Üç'ler bu anne veya anne simgesinin sevgisini elde edebilmek, onu memnun etmek için kendilerini koşullara uyarlamasını öğrendiler. Bilinçdı-şı bir yönlendirme ile ailenin utanç kefaretini ödemek için başarılı olmaya çalıştılar ve ailenin kahramanı oldular. Daha sonraları yetişkin ilişkilerinde kendilerini bu rolde takılmış buldular.

Temel Korku. Değersiz olmak.

Temel Arzu. Kendini değerli hissetmek.

İkincil Güdüler. Üç'ler gelişmek ve kendilerini düzeltmek, kendilerini yeterli hissetmek, fark edilir olmak, değerli görülmek ve hayranlık uyandırmak, başkalarını etkilemek, olumlu izlenim bırakmak ve oluşturdukları imajın gerçekliğine kendilerini ve başkalarını inandırmak isterler.

Arayış. Kabul edilmek ve doğrulanmak. Üç'ler Kişisel Değerlerini kendi başlarına yaşayamadıkları için değerlerinin başkaları tarafından doğrulanmasını isterler. Değersiz olma korkularından dolayı çevrelerinde sürekli kendilerine hayranlıkla ilgi gösteren ve "birileri" olduklarını onaylayan insanların varlığını arzularlar; böylece Temel Korkularını alt etmiş ve nefis algılamalarını güçlendirmiş olurlar. Üç'ler aynı zamanda, "ideal insan" olarak başkalarına örnek olmak ve böylece kabul görmek isterler. Bu arada, göze çarpan bir insan olduklarından dolayı farkında olmadan kıskançlık hedefi olurlar, rekabet ortamı yaratırlar.

Sağlıklı Nefis Algılaması. "Seçkin ve etkili bir insanım."

Gizli Yakınma. "Üstün bir insanım, ama diğer insanlar beni kıskanıyorlar."

Anahtar Savunma İşleyişi. Bastırma, dışa yansıtma, kaydırma (duyguları ve tepkileri başka odaklara aktarma)

Özel Tahrik. En iyi olmak için kendini zorlamak. Üç'ler değersizlik korkularını gidermek için bir şekilde göze çarpmak, sivrilmek isterler. Başarı için vazgeçilmez bir dürtü içindedirler, üstünlüklerini kanıtlamak isterler. Kendilerini başkaları ile kıyaslarlar ve yarışta önde olabilmek için sürekli tetiktedirler.

Kurtarıcı Erdem. Gitgide artan özsevi (narsizm) ve başarı saplantısına rağmen averaj Üç'lerin kendini değerli hissetme arzusu bir yerde galip gel ir ve bu arzu onları, daha da aldatıcı ve dürüst olmayan yollara sapmaktan, utanç verici ve küçültücü durumlara düşmekten korur. Başkaları tarafından kabul edilmek isteği yarışmaktan vazgeçmelerini ve dengeli, sağlıklı davranışlara geri dönmelerini sağlar.

Kişisel Gelişme İçin Öneriler. 10. Bölüme bakın.

Yapısal Örüntüler. Anahtar unsur uymadır. Üç'ler başkalarına uyarak, başkalarının beklentilerine karşılık vererek ve aldıkları geri bildirime göre kendilerini ayarlayarak kimlik oluşturur ve etkileşime girerler. Averaj ve sağlıksız Üç'lerin, işlevsel ve bağımsız görünen dış görüntülerine rağmen başkalarının onayına üstü örtülü bağımlılıkları vardır; kabul edilmek ve gereken ilgiyi elde edebilmek için sürekli kendilerini koşullara uydururlar. Kısacası, o üstün etkileşime girme ve çevreye uyma yeteneklerinin altında duygusal bir

savunmasızlık ve hatta boşluk yatar. Ama dıştan bakıldığında, imajlarını insanlara ve toplumsal beklentilere göre sürekli değiştiren bir insan ortaya çıkar.

Bilişsel Hata. Öz değerlerinin “başarımlarına” veya varlık, konum, iş konusunda başarı gibi dış imaja bağlı olduğunu düşünmek.

Kaçınılmaz Sonuçlar. Benlik şişmesinin kaçınılmaz sonucu, Temel Arzunun (kendini değerli hissetmek) zayıflaması ve dolayısıyla Temel Korkunun (değersizlik hissi) üstün gelmesidir. Bunun nedeni benliğin zaten değersiz oluşudur. Benliğin sürekli ilgiye ve önemini artırmak için dış desteğe ihtiyacı vardır. Üç’ler ne kadar başarı ve hayranlık toplarlarsa toplasınlar her zaman gerçek nefislerinden, değerin ve kimliğin kaynağı olan Özlerinden kopuk olma sorunu yaşayacaklardır. Üç’ler yaşam enerjilerini imajlarını cilalamak, benliğe değer katmak için kullanırlarsa kaçınılmaz olarak Var Oluşun kaynağından uzaklaşacaklardır. Bunun sonucu ise boşluk ve değersizlik hisleridir.

Üç’ler başkalarının hayranlığını kazanmak istiyorlarsa sahici (otantik) olmalıdırlar (oldukları gibi davranmalıdırlar). Bunun anlamı, anı fark etmek, yaşanan anda var olmak, yüreğini dinleyerek ana bağlanmaktır. Aslında sahici olmak müthiş bir kaza-nımdır ve tüm tarzlar için çok önemlidir. Bu özellik Üç’leri Temel Arzularına taşıyacaktır. İnsanlar bu nitelikleri taşıyan kişilere değer verirler. Üç’ler başarıları ile geçici ün ve tanınma elde edebilirler, ama yürekle bağlantı olmazsa sonuç yalnızlık, boş zaferler ve duygusal kopukluktur.

KİŞİLİK TARZI DÖRT: BİREYCİ

Canlı İfade Gücü Olan, Dramatik, Kendine Yoğunlaşmış, Değişken Mizaçlı Kişi

Sağlıklı: Sağlıklı Dört’ler iç gözlemci, kendinin farkında, duyguları ve dürtüleri ile temasta, özünü arayan insanlardır. Kendilerine ve başkalarına karşı duyarlı ve sezgisel- şefkatli, anlayışlı, düşünceli, ihtiyatlı ve saygılı- davranırlar. Kendini canlı ve güçlü ifade eden, kendine özgü, bireysel kişilerdir. Hassastırlar, kolayca etkilenirler, yalnız başlarına olmaktan hoşlanırlar, bilinçdışı dürtülerinin yüzeye çıkmasını beklerler. Kendilerini rahatça anlatırlar, duygusal yönden dürüst, güvenilir ve içtendirler, özlerine sadıktırlar. İç dünyaları gibi ilişkilerine de tutkulu ve heyecanlı bakarlar; her hissi yargılamadan keşfetmeye hazır, ruhun “derin su dalgıçlarıdırlar.” Güzelliği vurgularlar ve duygularını estetik bir biçimde dışa vurmaktan hoşlanırlar. Yaşama ve kendilerine istihza ile bakarlar: Ciddi ve komik olabilirler, kolaylıkla hislenebilirler ama aynı zamanda duygusal

yönden güçlü olabilirler. En iyi durumda: Engin bir yaratıcılığa sahip, özeli ve evrenseli, muhtemelen bir sanat biçimi ile ifade eden insan. Kişisel seviyede ise kurtarıcı ve yaratıcı niteliklere sahip, hayat verici, kendini yenileyen ve tüm deneyimlerini değerli bir şeylere dönüştüren kişi.

Averaj. Yaşama bir sanatçı gibi ve romantik yönden bakmaya başlarlar; duygularını desteklemek için güzel ve estetik bir ortam oluşturmaya çalışırlar. Tutkulu hislerini kullanarak, düşlemle-me (fantezi) ve hayal gücü ile gerçeği yoğunlaştırırlar. Hisleri ile teması yitirmemek için her şeyi benimserler ve kişisel algılarlar, aşırı duygusallık içinde kolayca incinebilir duruma gelirler; kendilerini "değişik" ve "yabancı" hissederler. Averaj Dört'ler imajlarını korumak ve hislerini incelemek için geri plana çekilirler. İlgilendikleri, sevgi duydukları nesnelere karşı aşırı büyülenme ve ilgi yitirme arasında gidip gelirler. Değişik ruh halleri ve fırtınalı duyguları çevredeki insanları sürekli tedirgin eder. Gitgide daha nefsine düşkün, doğal davranamayan, sıkılgan bir insan olurlar. Başkalarından çok değişik olduklarına inanırlar ve kendilerini onlardan ayrı tutarlar. Melankolik hayalci, mağrur, çökmüş, zevk düşkünü bir insan olurlar ve yaşam biçimlerini sorgulayan herkese düşmanca davranırlar. Yoğun arzu ve nefreti birlikte yaşarlar ve bu onların günlük yaşamını etkiler. Kendine acıma ve başkalarını kıskanma duyguları, hayal ve kuruntu dünyasına, gerçek dışı beklentilere yol açar, kendi isteklerine düşkünlükleri artar. Zamanla yorgun, verimsiz, tükenmiş, beceriksiz bir insana dönüşürler.

Sağlıksız. Kendileri hakkındaki düşünceleri gerçeklikten uzaklaştıkça oluşturdukları imajı desteklemeyen her şeyi ve herkesi reddederler; yaşamlarını sürdürebilmek için başkalarına olan bağımlılıkları artar.

Hayalleri ve beklentileri suya düşünce yenilgilerinden dolayı kendilerine, destek görmedikleri için de başkalarına aşırı öfkelenirler. "Herkes beni yüzüstü bırakıyor." Öfke ve nefretlerini bastırmak için insanlardan kopar, ruhsal çöküntüye girer ve duygusal felce uğrarlar, kendini kısıtlayıcı davranışlara başlarlar. Müthiş yorgun, zihnen kargaşa içinde, duygusal olarak kapanmış, işlevselliğini yitirmiş bir şekilde hiçlik ve anlamsızlık duygularına kapılırlar. Kendine kuruntulu bir hor bakış, hiçbir destek görmediğini düşündüğü çevreye karşı mantıksız bir nefret, kendini ayıplama, ürkütücü ve hastalıklı düşünceler, yenilgilerin ve doyumsuz arzuların eziyeti içinde kendilerini çökertircesine suçlarlar. Değersizlik hisleri, umutsuzluk ve keder kendine zarar verme eğilimine yol açar; alkol veya uyuşturucu kullanmaya başlarlar. En aşırı durumlarda, yani ruhsal çökmede suç işleme veya intihar teşebbüsü görülebilir.

Üçlü Konuları. Hissetme Merkezinin içinde olan Dört'ler, nefis algılamaları

için temel aldıkları duygusal tepkilerini hayal gücü ile uyarır ve yaşatırlar. Değişken duygusal durumlarını iç gözlem ile pekiştirirler ve bunlarla özdeşleşirler. Sürekli hisleri izlemenin ve özellikle olumsuz olanlarına dikkat etmenin sonucunda kişile-rarası ve pratik alanlarda sorunlar yaşarlar. Bu Üçlünün ortak ve yaygın sorunları kimlik ve düşmanca tavırlardır. Dört'lerin düşmanlığı, kıskançlık, kin dolu istihza, kimlikleri sorgulandığı veya tehdit edildiği zaman insanlardan kopma şeklinde ortaya çıkar.

Çökme Yönü. Averaj Dört'ler kendilerine yoğunlaşarak ve değişken ruh halleri içine girerek yaşamlarındaki önemli kişilerden uzaklaşırlar. Bunun yarattığı gerilim sonucunda, özellikle eşleri ile olan ilişkilerinde averaj İki'ler gibi davranmaya başlarlar. Duygusal fırtınaları yüzünden insanları dışlamadıklarından ve terk edilmeyeceklerinden emin olmak isterler. İnsanları memnun etmeye, karşılanacak ihtiyaç yaratmaya, sevdikleri için yaptıkları iyi şeylere dikkat çekmeye çalışırlar.

Sağlıksız Dört'ler kendilerini bir türlü yola sokamamaktan dolayı umutsuzluğa düşerler; duygusal çöküntü içinde İki'ye doğru giderler. İşlevselliklerini yitirdikleri için başkalarını, onlara bakmaları için zorlarlar. Anne-baba veya bir arkadaşla yaşamaya başlarlar veya eşlerine bağımlı olurlar. Bu arada anlaşılmadıkları veya yeterince iyi bakılmadıkları iddiası ile içerleme hisleri baş-lar. Kendilerinden nefret ettikleri ve bağımlı oldukları ilişkileri mahvettikleri için ciddi sorunlar baş gösterir. Başkalarının yeniden onlara yönelmelerini ve bakmalarını sağlamak için tümüyle çözülürler.

Gelişme Yolu. Sağlıklı Dört'ler nefsine düşkün durumlardan kurtularak Tarz Bir'e gittikleri zaman sürekli değişen duygularının esiri olmaktan da kurtulmuş olurlar. Öznel ruh halleri yerine nesnel ilkelere göre davranmaya başlarlar. Nefsine yoğunlaşmanın yerini öz-disiplin alır. Kendilerini çalışmakla yükümlü olmayan değişik bir insan olarak görmekten vazgeçer, gerçek dünyada yerlerini alırlar. Dengeli öz-disiplin ve sezgileri ile duygusal zenginliklerini yaratıcı bir şekilde çevrelerine aktarabilirler.

Güven Noktası. Averaj Dört'ler güvendikleri kişiler ve yakınları ile Tarz Bir'in averaj seviyedeki özelliklerini sergilerler. Üstünlük tavrı içinde yalnızca kendilerinin işleri iyi yaptıklarını ileri sürerler, başkalarını eleştirir ve azarlarlar. Kusursuzluk peşinde titiz davranırlar. Böyle zamanlarda Dört'lerin bozulma (früstras-yon) duyguları ve eşduyum eksiklikleri açığa çıkar. Kendileri ve yaşamları ile ilgili hoşnutsuzluklarının acısını en yakınlarından çıkarabilirler.

Çocukluk Örüntüsü. Dört'ler anne babanın ikisinden de kopukturlar, kendilerini terkedilmiş veya anlaşılmamış hissederler. Dört'ler küçükken örnek

kişi eksikliğinden dolayı kendi içlerindeki his ve hayal dünyasına girerek kimliklerini yaratmışlardır. Yeteri nitelikte destek alamadıkları için bozulma hisleri içindedirler. Yetişkin ilişkilerinde bu bozulmaları yeniden yaşayabilirler.

Temel Korku. Kişisel önemden yoksun ve kimliksiz olmak.

Temel Arzu. Kendini bulmak.

İkincil Güdüler. Dört'ler kendilerini ifade edebilmek, kendilerini başkalarına anlatabilmek için güzel şeyler yaratmak, hislerini gözden geçirmek ve korumak için insanlardan uzak durmak, herhangi bir şeyle meşgul olmadan önce hisleri ile baş edebilmek, gerçek dünyada kaçırdıklarını yakalamak için yoğun uğraşmak isterler; özel kimliklerinin ve katkılarının başkaları tarafından takdir edilmesini arzu ederler.

Arayış. Dört'ler kimliklerini araştırırlar, kim olduklarını bilmek isterler; sağlam ve güvenilir bir kimliğe sahip olmak isterler. Kimliklerinden "bir şeyin eksik" olduğunu düşünürler ve bunu düzeltmek isterler. Kendilerinde olmayan her şeye sahip insanlara öykünürler. Arzuladıkları tüm özellikleri taşıyan ve aynı zamanda onları onaylayan bir "kurtarıcı" ararlar. Dört'ler kimlik ve değerlerinin yarattıkları eserlerle de ortaya çıkmasını ve onaylanmasını isterler.

Sağlıklı Nefis Algılaması. "Ben sezgisel, duyarlı bir insanım." **Gizli Yakınma.** "Başkalarından değişiğim ve hiçbir yere uymuyorum."

Anahtar Savunma İşleyişi. İçe yansıtma, kaydırma (duyguları ve tepkileri başka odaklara aktarma), bölünme, kendi aleyhine dönme.

Özel Tahrik. Nefis arayışında aşırı hayal kurmak. Averaj ve sağlıksız Dört'ler düşlem dünyasına kaçarak kendilerini ve hislerinin anlamını bulacaklarına inanırlar. Ama bu süreç içinde yalnızca kendilerini kaybederler. Gerçeklerden uzaklaşıp sanal dünyada akıllarına gelen her şeyi yapar ve hissederler ve böylece zaman ve enerjilerini yitirirler.

Kurtarıcı Erdem. Giderek artan nefse düşkünlüklerine, insanlardan uzaklaşmalarına ve çeşitli kötü alışkanlıklar edinmiş olmalarına rağmen averaj Dört'lerde hala yeterli farkındalık vardır, ne yaptıklarının farkındadırlar. Kendilerine karşı dürüst olmaları sayesinde daha da gerilemenin önüne geçerler.

Kişisel Gelişme İçin Öneriler. 10. Bölüme bakın.

Yapısal Örüntüler. Anahtar unsur öznelliktir. Nefis algılamalarını ayakta tutabilmek için Dört'lerin deneyimleri ile kişisel ve duygusal düzeyde yankılamaya (rezonans) ihtiyaçları vardır. Bu yüzden her şeyi "kiş is el" alırl ar ve var ols un olmas ın, iyi veya kötü, her şeye anlam yüklerler veya arkasında niyet ararlar. Deneyimlerini içselleştirerek nefisleri ile ilgili derin sezgilere sahip olabilirler veya tam tersi, dramatik, fırtınalı ve değişken mizaçlı bir insan olurlar.

Genel örüntü, öznel hisler ve dürtüler, bunları ifade etme ve saklı tutma ihtiyacı arasındaki çatışmalardır. Dört'ler anne babalarına karşı yetersiz oldukları için karanlık ve düşmanca hisler beslerler, sonra bununla ilgili suçluluk hislerine kapılırlar; bu da kendilerini kısıtlamalarına, bastırmalarına neden olur. Dört'ler çöktükçe nefse dönük olumsuzluklara kapılırlar, diğer insanlardan ve ne tuhaftır ki kendilerinden de kopar ve uzaklaşırlar. Bu içe dönme ve nefse yoğunlaşma sarmalını bir yerinden çözemezlerse kendilerine ve düş kırıklığına uğrattıkları insanlara karşı duydukları nefret duyguları onları yer bitirir. Besledikleri düşmanca hisler denge yaratabilecek hiçbir olumlu yön içermez.

Bilişsel Hata. Kendilerini değişken hisler ve duygusal durumlarla, özellikle olumsuz olanlarla, özdeşleştirmek. Hisler değiştikçe kimlik de değişir; bu da ruhsal ihtiyaçlara zarar verir.

Kaçınılmaz Sonuçlar. Dört'lerin düşlem dünyasında gezerek ve geri plana çekilerek benliği şişirmelerinin sonucunda Temel Arzuları (kendini bulmak) zayıflar, Temel Korkuları (kimliksiz veya kişisel önemden yoksun olmak) güçlenir. Bencil Dört'ler sonsuz "kimlik arama" çabaları içinde gerçek hayattan uzaklaşırlar. Kimlik gelişmeleri duraksar. Dünya ile ilişkileri azaldığı için kişisel önem duyuları küçülür. Bu durumda Dört'lerin yanlış yolda gittiklerinin farkında olmaları, düşlemlere teslim olmayı durdurup gerçek dünyaya dönmeleri gerekmektedir.

Dört'ler şimdiki anın gerçeğine teslim olduklarında ve böylece değişken ruh hallerinden kurtulduklarında kendilerini bulacaklardır. Nefse düşkünlüğü ancak büyük bir atılım ile aşabilirler. Yararsız düşlerle vakit geçirmek yerine, bu belki de çelişkili ve tuhaf gözükebilir ama yaşamlarına etkin ve gerçekçi bir bakışla yaklaşmaları yerinde olur. Yaşamı hayal etmeyi bırakıp yaşamaya bakmalıdırlar; bunu da Dört'ler çok iyi bilirler.

KİŞİLİK TARZI BEŞ: ARAŞTIRMACI

Sezgili, Yenilikçi, Ketum, Yalnız Kişi

Sağlıklı. Sağlıklı Beş'ler her şeyi olağanüstü bir sezgi ve ani ayış ile gözlemlerler. Zihinleri tetiktedir, meraklıdırlar, keskin bir araştırmacı zekâya sahiptirler- çok hassas sezgilerle doğru soruları sorarlar. İlgilerini çeken konuya yoğunlaşırlar, kendilerini tamamen ona verirler ve yepyeni bir şey buluncaya veya yaratıncaya kadar uğraşırlar. Bilgiye âşıktırlar, öğrenmeyi severler ve bir konuda uzman olurlar. Bağımsız düşünürler. Müthiş değerli ve özgün fikirlere

sahip, çarpıcı ve yaratıcı eserler ortaya çıkaran, hayal gücü kuvvetli, yenilikçi ve yaratıcı/bulucu insanlardır. Üstün zihinsel veya yaratıcı yetenek, şefkat ve duygularla dengelenmiştir. En iyi durumda. Dünyayı geniş bir çerçevede ve aynı zamanda derinlemesine anlayan, yılmaz mucit ve kâşif. Kendileri ve gerçekler ile sımsıkı temasta; dünyaya duygularıyla bağlı. Uzak görüşlü (vizyoner), açık fikirli, bütünü kavrayan ve her şeyi olduğu gibi gören. Öncü keşifler yapabilen veya yepyeni sanatsal ifadeler yaratan. Zihin çalıştırması olmadan doğrudan ruhani bilgiye ulaşabilen.

Averaj. Averaj Beş'ler davranmadan önce her şeyi zihinlerinde işlerler: Modeli oluştururlar, bilgi toplayıp hazırlanırlar, pratik yaparlar. Gerçek dünyadan uzaklaşarak kendi kavram ve hayal dünyalarına çekilirler. Çalışkandırlar, teknik geliştirirler. Uzmanlaşır, "entelektüel" olurlar; araştırmaya, bilime, fikir geliştirmeye yoğunlaşırlar. Bazı anahtar ilgi sahalarını öne çıkarıp yaşamın diğer alanlarını boşlarlar. Karmaşık fikirler veya hayal ürünü dünyalara dalıp gitgide çevrelerinden koparlar. Vesveseli ve kuruntulu olurlar: "Ya böyle olursa?" Gerçekler yerine kendi görüş ve yorumlarına odaklaşırlar. Ayrıntılara dalıp büyük resmi kaçırırlar, "ağaçlara bakmaktan ormanı göremezler." Sıra dışı, gizemli, hatta karanlık ve rahatsız edici konuları çekici bulurlar. Pratik dünyadan uzaklaşmış, "bedensiz," gergin ve yoğun bir zihin. İç dünyaları ve kişisel görüşleri ile ters düşen her şeye karşı düşmanca tavır. Duygusallığa aşırı itildiği veya bunaldığı zaman savunma şekli olarak saldırganlık. Aşırı ve radikal fikirler ile kışkırtıcı ve rahatsız edici. Başkalarının onu anlayamayacak kadar aptal olduğunu düşünüp alaycı ve tartışmacı. Beş'lerin aşırı ve putkıran yorumları, değerli sezgiler ve aynı zamanda zorlanmış yarı gerçekler içerebilir.

Sağlıksız. Tüm sosyal bağlantıları reddeden sağlıksız Beş'ler inzivaya çekilirler, insanlardan ve gerçekten kopmuş olarak yaşarlar. Gitgide daha ketum, tuhaf, aykırı ve aklen dengesiz olurlar. Ağır bunalım (depresyon) ve hiçlik (nihilizm) içine girerler. Düşmanca davranırlar ve hakaret edici bir şekilde konuşurlar; aynı zamanda başkalarının tepkilerinden korkar, giderek daha şüpheci ve sinirleri bozuk bir insan olurlar. Korkutucu fikirlere hem takılır hem de bunlardan ürkerler. Kendilerinden ve gerçeklerden korkarlar. Akıl almaz çarpıklıklar, korkular, kuruntular hâkim olur. Var olmanın işkence olduğunu düşünürler. Yok olmayı düşleyerek intihar edebilirler veya ruhsal çözülme yaşarlar. Şizofrenliği andırır bir akıl hastası, kendine zarar veren bir kişi olurlar.

Üçlü Konuları. Düşünme Merkezinde olan Beş'lerin zihinleri aşırı etkindir, diğer işlevleri bastırır. Sonuç olarak bedenle ilişki aza inmiştir. Duygusal boyut

ve insan ilişkileri boyutu değersiz görülür ve gelişmemiştir. Zihin sürekli "hazırlık" halindedir ve harekete geçme ertelenmiştir. Bu Üçlüde endişe ve güven ile ilgili sorunlar vardır. Beş'ler dış dünyanın bunaltıcı baskısı ile baş edememekten endişe duyarlar ve daha güvenli gördükleri zihinlerine çekilirler.

Çökme Yönü. Averaj Beş'ler kendilerini yeterli ve hâkim gördükleri konularla yoğunlaşırlar, çevreden kopuk izole bir yaşam sürmeye yatkındırlar. Bu arada bazı temel ihtiyaçlarını da boş-larlar. Bunun sonucunda oluşan gerilim, Beş'lerin averaj Yedi'ler gibi davranmalarına neden olur: Düşünce şekilleri dağılır, fevri davranışlar başlar. Saplantılı bir şekilde eğlenceye dalarlar veya aniden daha sosyal olmaya karar verirler. Ama bu tarz davranışlar geri teper ve toplumdan kopuşu artırır. Acı veren duygulardan kurtulmak için manik etkinliklere (ani dürtüsel davranışlara) veya madde kullanımına başvurabilirler.

Sağlıksız Beş'ler gitgide kendilerini daha fazla soyutlarlar ve etkili davranamazlar. Tarz Yedi'ye gittikleri zaman büsbütün fevri, isterik ve düzensiz olurlar. Aşırı düşünmek onları zora sokmuştur; bu yüzden artık düşünmezler, akıllarına estiği gibi davranırlar. Çökmüş Beş'ler dengesiz ve pervasız olurlar, sorunlarına çözüm için her şeye atılırlar ama çoğunlukla kendilerine yarardan çok zarar verirler.

Gelişme Yönü. Sağlıklı Beş'ler Tarz Sekiz'e gittikleri zaman bedenlerini dinlerler ve içgüdüsel güçlerini hissederler. Ustalıklarının farkındadırlar; ayakları yere bastığı için bilgi haznelerinin arkasında sağlam bir destek olduğunu görürler, güven içinde harekete geçerler ve başkalarına önderlik ederler. Her şeyi bilmediklerinin ama yine de başkalarından daha fazla bilgiye sahip olduklarının farkındadırlar. Dünyadan kopuk değillerdir; yaşamla ve diğer insanlarla tam bir ilişki içindedirler. Kendilerini daha yeterli ve güvende hissederler. Bilgeliklerini şefkatle dünyanın iyiliği için kullanmaya hazırdırlar.

Güven Noktası. Averaj Beş'ler güvendikleri kişilerin ve tanıdıklarının yanında Tarz Sekiz'in averaj özelliklerini üstlenirler.

Güvenli girişkenlikleri ve meydan okuma eğilimleri artar. Saldırgan bir şekilde kendi sınırlarını korurken başkalarının sınırlarını zorlarlar. Anlaşmazlıklar veya başkalarının kontrolü altına girme korkuları aşırı öfkeye neden olur. Bu durumlarda gizli kalmış kızgınlıklar, reddedilme ve güçsüzlük hisleri ortaya çıkar.

Çocukluk Örüntüsü. Beş'lerin anne babaya veya onların yerini tutan kişilere karşı çelişkili ilişkileri vardır. Çok derinlerde veya bilinçdışında Beş'ler anne ve babaları tarafından reddedilmiş olduklarını hissederler. Anne baba ilişkileri çelişkili olan diğer iki tarz İki ve Sekiz, "reddeden" anne veya babaya karşı

tamamlayıcı bir rol üstlenerek bu olayla baş etmeye çalışmışlardır. Böylece aile içinde, İki'ler bakan ve büyüten, Sekiz'ler koruyucu rolünü oynamayı öğrenirler. Beş'lerde her iki rol birbirini iptal eder. Bu yüzden çocuk Beş'ler kendilerine bakan kişilerin istekleri altında bunalırlar ve aileye olan katkıları konusunda çelişkilidirler. Kendilerine aidiyet hissi verebilecek bir oyuk (niş), üstlenebilecekleri bir rol aramaya başlarlar. Bu uygun yeri buluncaya ve ona hâkim oluncaya kadar kalıcı ilişkilere giremeyeceklerini düşünürler.

Temel Korku. Çaresiz, yetersiz ve işe yaramaz olmak.

Temel Arzu. Yeterli ve yapabilir olmak (yapabilmek).

İkincil Güdüler. Beş'ler gerçeği anlamak, her şeyi gözlemlemek, bir şeyde usta olarak öz-güven kazanmak (kendine uygun bir oyuk/niş bulmak), dış dünyaya göre daha rahat kontrol edilebilir bir iç gerçek yaratmak, dışardan karışanlardan kaçmak, iç dünyalarını tehdit edenleri korkutup kaçırmak veya onlara meydan okumak, dış dünyadan kendilerini soyutlamak.

Arayış. Uzmanlık. Beş'ler, öz-güvenlerini artırmak ve yaşam ile baş edebilmek için bir konuda usta olmak isterler. Çocuklukta kişilikleri zedelenmiş ve özellikle fiziksel güçlerine olan güvenleri riske atılmış Beş'ler, zihinlerinde özel bir dünya (veya alternatif bir gerçek) yaratırlar ve buraya iyice hâkim olurlar. Averaj ve sağlıksız Beş'ler, öz-güven hislerini geliştirmek için matematikten piyano çalmaya, satranç oynamaktan bilgisayar oyunlarına kadar herhangi bir konuda ustalık peşindedirler ve özel bölgelerine kimsenin karışmasını istemezler.

Sağlıklı Nefis Algılaması. "Ben akıllı sezgili bir insanım."

Gizli Yakınma. "Ben o kadar akıll ı bir insanım ki hiç kimse benim anladıklarımı anlayamaz ve bildiklerimi takdir edemez."

Anahtar Savunma İşleyişi. Kaydırma (duyguları ve tepkileri başka odaklara aktarma), dışa yansıtma (kendinde var olan duygu, düşünüş ve tutumları başkasına yöneltme,) kendini çevreden soyutlama.

Özel Tahrik. Doğrudan deneyim yerine kavramlara yoğunlaşma. Averaj ve sağl ıksız Beş'ler, uygun olmayan zaman ve durumlarda "aşırı düşünürler." Düşünerek kavrayabileceklerine ve dolayısıyla öz-güvenlerini artırıp yeterli olacaklarına inanırlar. Beş'ler çevrelerini anladıkları sürece ona ustaca hâkim olabilirler ve gerekirse kendilerini koruyabilirler. Ama gerçekten uzaklaşan averaj ve sağlıksız Beş'ler kendi düşünme süreçleri içinde kaybolurlar ve bakış açıları çarpılır. İç dünyalarına yoğunlaşarak kendilerinden ve gerçekten giderek daha da koparlar. Sonuç olarak aşırı kavramlaş-tırma, bozulmuş görüşlerin, yitirilmiş öz-güvenin başlangıcı olur.

Kurtarıcı Erdem. Yoğun zihin meşguliyeti ve gerçeğin karanlık yorumlarına rağmen Beş'ler gerçeğe yakınlaşamadıklarını, bilakis çarpılmış düşüncelere saplandıklarını fark edebilirler. Bu algılama sonucunda daha da çökmekten kurtulurlar. Sağlıklı gözlemleme yetenekleri ile fikirlerini gözden geçirirler; sezgileri ile daha dengeli ve sağlıklı bir duruma geri dönerler.

Kişisel Gelişme İçin Öneriler. 10. Bölüme bakın.

Yapısal Örüntüler. Anahtar sözcük yoğunlaşmaktır. Beş'lerin ilgi alanı gerçeğin nesnel dünyası ama yaşadıkları yer düşüncenin öznel dünyasıdır. Gerçeği anlamaya yönelik düşünce, saldırganlık gibi ani dürtülerin etkisi altındadır. (Bu dürtüler görüşleri çarpıtırsa çatışma çıkma olasılığı büyüktür.) Beş'lerin zihinleri son derece etkin ve canlıdır, yüksek motivasyona sahiptir ama aynı zamanda savunmacıdır ve bu zihin kızıştıkça öznel fikirler bilinçdışı olarak görüşlere yansır. Beş'ler ilgilerini çeken konuların ayrıntılarına o denli derinlemesine inerler ki sosyal ve bedensel olarak "kaybolurlar." Bunun sonucunda beceriksizleşir ve hatta kabalaşırlar; toplum kurallarını tümüyle unuturlar. Dıştan bakıldığında yapısal örüntü, Beş'lerin dünya ve diğer insanlarla ilişkilerini kestikçe gerçekten uzaklaştıklarıdır. Genel örüntü, çelişkili birçok durum ortaya çıkarır: Merak ve geri çekilme, dâhil olma ve ayrılma, derine dalma ve savunmaya geçme, saldırı ve saldırıdan korkma, çekici bulma ve itici bulma, vb.

Bilişsel Hata. Soyutlanmış bir "dış gözlemci" olarak dünyayı anlayacaklarını düşünmek. Sevsinler sevmesinler Beş'ler dünyanın bir parçasıdırlar ve gözlemledikleri nesneleri etkilerler.

Kaçınılmaz Sonuçlar. Kendini soyutlamanın ve zihnin yapılandırdığı alanlara, fikirlere, kuramlara ve hayal unsuru alternatif gerçeklere kaçmanın kaçınılmaz sonucu, Beş'lerin Temel Arzularından (yeterli ve yapabilir olmak) uzaklaşmaları, Temel Korkularına (çaresiz, işe yaramaz, yetersiz olmak) teslim olmalarıdır. Eğer Beş'ler düşüncelerinin gerçekliğini nesnel verilerle kontrol etmezlerse kendi iç dünyalarında tümüyle kaybolmaya ve gerçekten kopmaya mahkûmdurlar. Kendi beden ve ihtiyaçlarını unutmaları sonucunda bu dünyada işlevsel olabilme güvenlerini yitirirler. Bu durumda kendilerini sürekli tehdit altında ve bunalmış hissederler. Güçlü zihinleri onları korumak yerine deliliğe doğru iter.

KİŞİLİK TARZI ALTI: SADIK

Hoş Tavırlı, Sorumlu, Endişeli, Şüpheci Kişi

Sağlıklı. Sağlıklı Altı'lar çekici ve hoş tavırlı, arkadaş, neşeli, sevimli kişilerdir ve başkalarının duygusallıklarına hitap ederler. insanlar onlara karşı sıcak hisler beslerler ve onları desteklemek isterler. Güven önemlidir ama tetikte olmak gerekir. Güvenilir insanlardır; sözlerine sadıktırlar. Dikkatli önsezi, kehanet ve sorun-çözme yeteneklerinin yanında insanları ve olayları sorgulama ve sürekli tetikte olma özellikleri de vardır. Çalışkan, tutumlu ve işbirliğine yatkındırlar; herkesle eşitlik havası oluşturmaya çabalarlar. Aile bireyleri, arkadaş gibi özdeşleştikleri insanlara sadıktırlar; bir yere ait olmak önemlidir. Sağlıklı Altı'lar pratik insanlardır ve dengeli öz-disipline sahiptirler; işlerinde titizlikle hüneri ve kaliteyi vurgularlar. Hareketli insanlardır. Zorlu durumlarda dirençli ve sarsılmazdırlar. En iyi durumda: Öz kaynaklarına ve iç kılavuzuna güvenen, bağımsız ve aynı zamanda başkaları ile eşit olarak işbirliğine açık, onları destekleyici kişi. Yaşama duydukları inanç Altı'ları olumlu ve kahramanca bir tutuma, cesur ve yılmaz bir liderliğe, zengin bir yaratıcılık ve öz-anlatıma sevk eder.

Averaj. Averaj Altı'lar kendilerine şüphe ile bakmaya başlarlar; bu yüzden zaman ve enerjilerini güvenilir ve dengeli olduğuna inandıkları şeylere ayırırlar. Organizasyon ve plan yaparlar, bu arada kıl avuz ve destek için itti fak, inanç ve otorite ararl ar. Güvence ve sigorta peşindedirler. Gelecek ile ilgili endişe duyarlar, sürekli tetikte ve sorun beklentisi içindedirler. Her olasılığı düşünmüş olmalarına rağmen yine de güvenlik için yeterince önlem alamadıklarına inanırlar. Endişe arttıkça daha çok taahhüt altına girerler ve bunlara karşı çeşitli sorumlulukları olduğunu fark ederler. Sonunda baskı altına girdiklerini hissederler- beklentiler artmıştır. Bir inanca veya başkalarının desteğine inanmakla bunlar hakkında kuşku duymak arasında gidip gelirler. Zamanla kararsız ve çelişkili hisler içine girerler, şüpheci olurlar, kendilerini, inançlarını, inandıkları kuruluşları kuvvetle savunmaya başlarlar. Otoriteye, kendilerini destekleyenlere karşı edilgen-saldırgan (pasif-agresif) davranırlar; dış dünyaya karışık ve zıt işaretler gönderirler. iç kargaşadan dolayı beklenmedik tepkilerde bulunurlar: işleri geciktirirler; çelişkili, ihtiyatlı, kaçamaklı tutum içine girerler. Endişelerini açığa vurmaktan çekinip susmayı yeğlerler. Başkalarının onlara yüklenmesinden korkarlar. Gerilim arttıkça aksi, hırçın, kötümser ve engelleyici kişi olurlar. Kuşkuları ve gerilimi atmak için daha da inatlaşırlar, aşırı tepki gösterirler. Katı ve isyankâr bir tavır takınarak güvensizlik duygularını örtmeye çalışırlar. ince alaycı, kavgacı, çabuk kızan ve saldırgan bir kişiliğe bürünürler. insanları, arkadaş ve düşman diye ikiye bölerler. “Onlara karşı biz” zihniyeti

içinde kendilerine güven veren her şeyi hararetle savunup endişeleri için başkalarını suçlarlar. Gitgide daha otoriter ve fikirlere kapalı olurlar.

Sağlıksız. Ani isyankâr davranışlar veya inisiyatif alamama yüzünden kendilerini boşlukta ve güvencesiz hissederler, paniğe kapılırlar. Yapışkan bir şekilde bağımlı ve kendini kötüleyici insan veya yardıma, desteğe ihtiyacı olmayan "sert" insan olurlar. Her iki halde de aşağılık hisleri ve panik atak yaygındır. Değersizlik, yetersizlik hisleri ve korkular hâkimdir, bunalım başlar. Her şeye aşırı tepki gösterirler ve sorunları abartırlar. Akıldışı davranışlar, korktukları şeyin öncüsü olur. Kendilerini savunmasız görüp sorunlara çözüm getirecek bir inanç veya otorite ararlar. Bir kurtarıcı peşinde koşarlar veya yalnız başlarına, endişelerini hafifletecek fanatik inançlara bel bağlarlar, madde kullanımına başvururlar. Gitgide paranoid (abartılı kuşkulu) bir tavır içinde başkaları tarafından izlendiklerini, saldırıya uğradıklarını, insanların onların aleyhinde çalıştığını öne sürerler. Bazı durumlarda kötü ve bağnaz bir kişi olup başkalarını suçlamaya, tehdit ettiğini sandıkları insanlara sert ve ani çıkışlar yapmaya başlarlar. Bu şekilde korkuları ve güvensizlik duyguları ile baş etmeye çalışırlar. Bunaltıcı endişe ve terk edilme korkusu sonucunda kendilerini büsbütün aşağılatıp kurtuluş amacı ile bir otoriteye veya otorite simgesine teslim olurlar. Cezadan kaçmak için isterik (duyu bozukluğu, heyecanları aşırı dışa vurum) bir şekilde özü cezalandırıcı, özü yıkıcı ve intihar eğilimli olurlar. ileri derecede alkol ve uyuşturucu bağımlılığı, aşırı paranoya, hastalık seviyesinde özezerlik (mazoşizm) içinde evsiz barksız bir şekilde ucuz yerlerde sürünmeye başlarlar.

Üçlü Konuları. Düşünme Merkezinin ana tarzı olan Altı'lar, zihni sakinleştirme ve "içten bilme" yeteneğine en uzak tarzı oluştururlar. Açık bir iç kılavuzdan yoksun oldukları için yön ve güvence bulmak amacı ile başka insanlar, inançlar, otorite gibi dış kaynaklara başvururlar. Altı'lar genelde şüphe içinde yaşarlar ama akla yakın bir inanç düzeni bulduklarında buna duygusal olarak bağlanırlar. Altı'ların aynı zamanda endişe ve güvensizlik ile ilgili sorunları vardır.

Çökme Yönü. Averaj Altı'lar göze gözükür bir şekilde endişe ve öze yönelik kuşku içindedirler ama yaşamlarındaki sorumluluk ve taahhütleri yerine getirmek için ellerinden geleni yaparlar. Bunun sonucunda gerilim, yaşam biçimi haline gelir. Normal savunmaları çökünce tarz Üç'e giderler ve kendilerini işlerine adarlar; "Ben gayet iyiyim; endişe etmeyin!" der gibi cesur bir ifade takınırlar. Terk edilme veya yetersizlik korkularından dolayı duygusal yönden kapanırlar, sıkıntıları fark edilmesin diye insanlara yaklaşmazlar. Averaj

Üç'lerin düşük seviyeleri gibi gizli saklı yarışırlar. Kestirmeci, politik ve içten hesapçı olurlar.

Sağlıksız Altı'lar kendini küçük görme ve değersizlik hisleri içinde aşırı seviyede endişeli ve özezer (mazoşist) olurlar. Tarz Üç'e gittikleri zaman konumlarını veya güvenliklerini korumak amacı ile ilkesiz ve aldatıcı davranırlar. Sağlık düzeyleri düştükçe aynı düzeydeki Üç'ler gibi davranırlar: Değersizlik hislerini bastırmak ve kendilerini incitenleri incitmek için şiddetli saldırılara geçerler. Hedef çoğunlukla otoritenin kendisi veya ihaneti simgeleyen kişilerdir. (Ofiste yalnız başına çalışırken çıldıran ve iş yerindeki insanları öldürme cümbüşüne giren kişi gibi.) Daha çok erkek Altı'lar bu tarz mantıksız şiddete başvururlar. Kadın Altı'lar yapay ve büyüleyici bir kişiliğe bürünürler, kafalarına taktıkları ve kendilerine eziyet ettiklerine inandıkları insanları özel yollarla cezalandırırlar.

Gelişme Yönü. Tarz Dokuz'a giden sağlıklı Altı'lar dengeli bir destek hissi içinde kendilerini rahat ve dünyaya, insanlara açık hissederler. Yaşanan anda fiziksel olarak var olduklarını algılarlar. Bedenleri ile ilişkileri derinleşir. Bu, daha atletik veya etkin olmaları anlamına gelmez; o anda yaşamın duyularına açık olduklarını gösterir. Böylece rahat durmayan zihin sakinleşmiş olur. Başkalarına karşı besledikleri kararsızlık, endişeye gösterdikleri aşırı tepki azalır. insanları kabul edici, onlara güvenen ve onları destekleyen, duygusal yönden dengeli, olgunluğun ve istikrarın simgesi kişi olurlar. Endişe ile olan sorunlar çözülmüştür; rahat, huzurlu, kendini güvende hisseden ve cömert kişilik öne çıkar.

Güven Noktası. Averaj Altı'lar güven duydukları insanlarla ve yakınları ile averaj Dokuz'ların özelliklerini üstlenirler. ilişkilerini keserler, onları kabul edemezler. "Şimdiye kadar deli gibi çalışıp işleri yoluna sokmaya çalıştım ama artık hiçbir şey yapmak istemiyorum. Sana yanıt vermek zorunda değilim" düşüncesi hâkimdir. Güvendikleri insanlarla hissizlik ve uyuşukluk içine girerler, sorumluluk almazlar.

Çocukluk Örüntüsü. Altı'lar kafalarında yüceltikleri, koruyucu kişiye bağlıdırlar; bu kişi genellikle baba veya baba rolündeki başka birisidir. Kılavuz, destek, güvence, onay ve bağımsız olmayı öğrenebilmek için kendi dışlarında bir otoriteye başvururlar. Bu, onların gelişmelerinde anahtar unsurdur. Babalar ideal durumda, çocuklarına öz-güven aşılayarak, onlara dünyayı öğreterek, güç ve yeteneklerine ayna olarak onların anneye olan bağımlılıklarını silkip atmada yardımcı olan kişilerdir. Bu ihtiyaç karşılanmadığı veya baba tümüyle veya çoğunlukla var olmadığı zaman bireyin dünya ile ilgili endişeleri, bağımsız

davranabilme konusunda kuşkuları yoğun olarak gelişir. Bu zorluklara maruz kalmış Altı'lar, bağımsızlıklarını ve özerkliklerini elde etmek için güvenilir kılavuz ve destek arayışı içine girerler.

Temel Korku. Desteksiz ve kılavuzsuz kalmak.

Temel Arzu. Destek ve kılavuza sahip olmak.

İkincil Güdüler. Altı'lar beğenilmek, onaylanmak, başkalarının onlara karşı tutumunu bilmek, korkularını yenmek için girişken olmak, korktukları zaman rahatlatılmak, otoritenin onlara yardım etmesini sağlamak isterler.

Arayış. Güvence ve güvenlik. Altı'lar inanacakları bir kimse ve bir şey ararlar. Yaşam (veya kendi Özleri) tarafından açıkça desteklenmediklerini hissederlerse veya iç Kılavuzları ile temaslarını yitirirlerse güvence ve güvenlik için, karar alabilmek ve yaşamlarında ilerleyebilmek için dış kaynaklara dönerler. Averaj Altı'lar bunları sağlayacak bir otorite arayışı içindedirler. Ancak sağlıklı seviyelerde kendi iç otoritelerini keşfederler. Zihinleri korku ve endişeden, dışa yansıtma (kendi özelliklerini başkasına atfetme) alışkanlığından arındığı zaman kendilerine inanmak yerine iç Kılavuzlarının sesini dinlemeye başlarlar.

Sağlıklı Nefis Algılaması. "Ben kendini adayan, güvenilir bir insanım."

Gizli Yakınma. "Güvenilir bir insanım ve gerekeni yapıyorum ama başkaları böyle değil."

Anahtar Savunma İşleyişi. Özdeşleşme, kaydırma (duyguları ve tepkileri başka odaklara aktarma), dışa yansıtma (kendinde var olan duygu, düşünüş ve tutumları başkasına yönlendirme.)

Özel Tahrik. Bağımsız olabilmek için başkalarına güvenmek. Altı'lar temelde bağımsız olmak isterler ama nefse yönelik kuşkuları onlara desteğe ihtiyaçları olduklarını hissettirir. Kararsızlık içindedirler ve olaylar olup bittikten sonra sorgulamaya başlarlar. Arkadaşlarından, yakınlarından, eşlerinden, kitaplardan ve güvenilir kaynaklardan kararları açısından doğrulama beklerler. Averaj ve sağlıksız Altı'ların, ara sıra aksini savunmalarına rağmen, duygusal güveni sağlamak için başkalarına veya bildik inançlara ve yöntemlere bağımlılıkları giderek artar. Sürekli dış kaynaklara başvurmak kısa sürede rahatlatıcı olmasına rağmen sonuçta öz-güveni zayıflatır.

Kurtarıcı Erdem. Artan gerilime ve eksiklikleri aşırı dengeleme çabalarına rağmen averaj Altı'ların arzusu aslında başkaları ile işbirliği ve güven dolu ilişkiler oluşturmaktır. Bunu sağlayabilme yetenekleri sayesinde daha da çökmekten, reddedilme ve terk edilmeye neden olacak davranışlara girmekten kurtulurlar.

Kişisel Gelişme İçin Öneriler. 10. Bölümü okuyun.

Yapısal Örüntüler. Anahtar unsur tepkiselliktir. Tarz Altı, duygusal oynamalar ve insanlar arası ilişkilerdeki değişikler ile sürekli bir sağlık seviyesinden diğerine geçer. Bu yüzden karmaşık ve değişken bir ruhsal örüntüye sahiptir. Altı'lar insanlarla etkileşime girdikçe ve kendi endişeleri ve duygularına tepkide bulundukça sağlık seviyeleri arasında gidip gelirler. Güven duygusu için başkalarını duygusal olarak etkileme ihtiyacı içindedirler. Ama öz saygılarını koruyabilmek için de savunmaya geçer ve etki altında kalmayı reddederler; sanki kimseye bağımlı değillermiş gibi güçlü ve zorlu davranırlar. Kendi kendilerinin patronu olduklarını kanıtlamak istercesine sert ve kavgacı olurlar. Ama bu arada başkalarından ilgi ve onay beklerler. Altı'lar iç dünyalarında, saldırma ve uyma duyguları, saldırılar ve korkular, insanlara yakınlaşma ve kendi başına olma arzuları arasında sürekli bir gidip gelme yaşarlar. Bu tarzın genel çizgisi, içice geçmiş ve sürekli değişen iki çemberdir-insanlar arası ilişkileri simgeleyen dış çember ve duygusal tepkileri simgeleyen iç çember. Bu çemberler birbirleriyle ve dış dünyayla, özellikle insanlarla, tepkime içindedir.

Bilişsel Hata. Bilgi, sosyal yapı ve ilişkilerde kılavuz ve güven için dış kaynaklara başvurmak. Daha sonra Altı'lar iç kılavuzun ortaya çıkmasını sağlamak üzere zihni sakinleştirmek yerine bu kaynakların verilerini sorgulamak ile uğraşırlar.

Kaçınılmaz Sonuçlar. Endişe temelli aşırı düşünme ve müzmin nefis kuşkusunun kaçınılmaz sonucu Temel Arzunun (destek, kılavuz ve güvene sahip olmak) zayıflaması, Temel Korkunun (terk edilmek ve desteksiz, kılavuzsuz kalmak) hâkim olmasıdır. Altı'lar, kendilerini tehdit eden ikiz canavar korku ve endişeyi kökünden halledemezlerse yok olma tehlikesi altındadırlar. Bir miktar endişenin kaçınılmaz olduğunu, bunu irdeleyip çözemez-lerse veya ondan kaçmaya çalışırlarsa daha fazlasının akacağını bilmelidirler. Altı'lar endişeye tepkide bulunmak yerine endişenin getirdiği duyuları tanımayı öğrenebilirler. O zaman bu duyu zindelik katacaktır. Bilinçli olarak kullanılan endişe bir "şok etkisi" ile Altı'ları başarı ve bağımsızlığa götürebilir.

KİŞİLİK TARZI YEDİ: HEVESLİ

Kendiliğinden Davranan, Çok Yönlü, Gözü Doymaz, Dağınık Kişi

Sağlıklı. Sağlıklı Yedi'ler madde ve duyuların gerçek dünyası ile güçl ü bir ilişkis i olan, çevr eye hemen ve uyuml u tepkide bulunabilen, deneyimlere

heves duyan, özgür ruhlu insanlardır. Kendiliğinden davranırlar, serüvencidirler, her deneyimden coşku duyarlar. Her uyarıma derhal yanıt verirler; her şey onlar için heyecanlı ve canlandırıcıdır. Neşeli, canlı, kamçılayıcı, esnek, hayat dolu kişilerdir. Dünyayı merakla izlerler; keskin ve çevik bir zihne sahiptirler. Birçok şeyi iyi yapabilen, çok yönlü, çok yetenekli, olağanüstü becerilere sahip, geniş kültürlü Rönesans insanıdırlar. Sağlıklı Yedi'ler pratik, üretken ve verimlidirler; hareketli ve enerji doludurlar. Aktif zihinleri ile yaşamı keşfe çıkarlar, çeşitli ilgi sahaları bulur ve bunlara değer katarlar. En iyi durumda: Deneyimlerini derinlemesine özümserler, yaşamın harikalıklarına karşı minnet, hayranlık ve takdir duyguları içindedirler. Sonsuz heyecan ve coşku içinde yaşama bağlıdırlar. Yaşamın engin iyiliklerini ve tinsel gerçekliği derinden hissederler. Yedi'ler fiziksel gerçeğin aslında tinselliğin kendisi olduğunun farkındadırlar ve günlük deneyimlerden büyük zevk alırlar.

Averaj. Yedi'ler yerlerinde duramadıkça daha fazla seçenek ve seçim peşinde koşmaya başlarlar. Serüvencilik artar ve hayat adamı olurlar; dikkatleri dağılır, sürekli yeni şeyler ve deneyimler peşindedirler; hırslı bir tüketici, işinin ehli, pişkin, akım öncüsü ve heyecan arayan kişi olurlar. İş başlatmakta iyidirler ama izlemekte zorlanırlar. Daha iyi seçenekleri kaçırma korkusu içinde tek bir şeye yoğunlaşmaktan kaçınırlar.

Averaj Yedi'ler gitgide öncelik saptamada sıkıntı çekerler veya hiçbir şeye hayır diyemezler. Hiperaktif bir kişi olarak kendilerini bir etkinlikten öbürüne atarlar, akıllarına ne gelirse söylemeye ve yapmaya başlarlar. Dikkatleri ve fikirleri dağılır; zihinleri o kadar hızlı çalışmaktadır ki tek bir şeye yoğunlaşamazlar. Endişeler artar. Sıkılmaktan korkarlar, heyecan yaratmak, uyarıcıları artırmak, acıdan kaçmak için aralıksız hareket halindedirler, o anda ne "eğlence" getirecekse ona eğilirler.

Daha ilginç seçenekler ortaya çıktıkça eski planlar, programlar, randevular iptal edilir. Gelişigüzel etkinliklere girdikçe rahat konuşan, her işe amatörce el atan yüzeysel insan olurlar; kendileri için neyin iyi neyin kötü olduğunu seçemez duruma gelirler. Çekincesiz davranan, frapan, sözünü sakınmayan, ilgiyi üstüne çeken, sürekli konuşan, abartan, şakacı, hazır-cevap kişi olurlar. Neşelerini yitirmemek için gösteriler yaparlar. Kapana kıstırılmış veya mahrum edilmiş duygusu içinde daha da uçarı, ölçüsüz ve güvenilmez olurlar; bastırılmış duygusal sorunları dengelemek amacı ile kendilerini dikkati çekecek şekilde tüketime ve savurganlığa kaptırırlar. Yeni keyifler için daha çok para ve değişik olaylar gereklidir. Yedi'ler başkalarını bilerek incitmezler ama başkalarına verdikleri zararı da anlamak istemezler. Ben-merkezli, duyarsız ve sabırsızdırlar;

sürekli talepte bulunurlar ama karşılığında destek vermekten kaçınırlar. Neden oldukları sorunların sorumluluğunu veya suçunu kabul etmezler.

Sağlıksız. Endişelerini dindirmenin çabası içinde sağlıksız Yedi'ler kendilerini kolaylıkla engellenmiş (früstrasyon) hissederler. Büyüyen panik duygularını kontrol altına almak amacı ile hak ettiklerine inandıkları şeyleri ısrarla talep etmeye ve bu yolda kaba, küfürbaz, kötü davranmaya başlarlar. Çocukça kaçış noktaları arar, manik konuşma veya etkinliklerle endişelerini atmaya çalışırlar; ne zaman duracaklarını bilemezler. Başkalarına karşı isteksiz ve vurdumduymaz davranırlar; hakaret ederler, öfke nöbetine girerler, kendilerini kontrolde güçlük çekerler. Alkole, uyuşturucuya bağımlılık, hesapsız para harcama ve kumar eğilimleri olasıdır. Uçarı, çapkın, zevke düşkün, sefih, ahlaksız, baştan çıkmış kişilik arttıkça hovarda ve haylaz bir yaşam biçimi başlar. Taşkınlıkları onları katılaştırır ama bir türlü doyuma erişemezler. Sonunda zevki tadamaz ve hiçbir şey hissetmez olurlar. Artan iç kargaşanın ürkütücülüğü karşısında endişe ile baş etmek yerine ani ve düşüncesiz davranışlara başlarlar; kontrolden çıkarlar; düzensiz, geçici ruh halleri ve zorlantılı, manik davranışlar sergilerler (manik-depresif savunma). Birçok konuda, sanki hiçbir şeyin sınırı, sonu yokmuş gibi, gösterişli ve gerçek dışı cümbüşlere dalarlar. Giderek Yedi'lerin savunmaları çöker, enerjileri azalır, sağlıkları bozulur; ağır ruhsal çöküntü ve isteri nöbetleri, duygusal ve bedensel felç başlar. Taşkın yaşam biçiminin neden olduğu fiziksel sakatlık veya yetersizlik yaygındır. Yaşamdan ve kendilerinden vazgeçerler; bunu derin bir ümitsizlik, özü-yıkma-ya yönelik aşırı ilaç dozları, ani ve düşüncesiz intihar girişimleri izleyebilir.

Üçlü Konuları. Yedi'ler Düşünme Merkezindedirler ama ani ve içgüdüsel davranışlarla zihni uyarmaya ve düşünce sürecini etkin tutmaya çalışırlar. İç Kılavuz ile temasları kopuktur; tatmin olacak alan ararken birçok yöne başvururlar, her şeyi denerler ve enerjilerini dağıtırlar. Tarz Yedi'de bastırılmış endişe ile ilgili temalar ve güven ile ilgili kaygı görülür. Heyecan ve zevk veren deneyimler, mal ve haz arayışı, iç dünyadan dış dünyaya kaçışın göstergesidir.

Çökme Yönü. Averaj Yedi'ler kendiliğinden davranmayı severl er- o an ne ilginç ise veya hangi seçenek gel ecek için umut taşıyorsa o yolda giderler. Ama bu tutumu biraz aşırıya götürür-lerse odak noktalarını yitirdiklerini, parçalanmakta olduklarını fark eder ve tedirgin olmaya başlarlar. Gerçek sorumlulukların ve sorunların artması ile gelen gerilim, Yedi'lerin Tarz Bir'e gitmesine neden olur. İşlerini düzene sokmaya çalışırken katı ve zorlantılı (kompulsif) olurlar. Kendilerine ve yaptıklarına karşı eleştirel ve sabırsız, başkalarına karşı sert ve soğuk davranırlar. Bu tutumun kaynağı, gerçek bir iç

kılavuz değil, cezalandırıcı bir üst-bendir (süper-ego). Bu yüzden Yedi'ler hemen plan ve disiplinden vazgeçer, endişeden kaçmalarını sağlayan ani davranışlara başvururlar; bunun sonucunda bastırmaları gereken suçluluk hissi artar.

Sağlıksız Yedi'ler ani dürtüsel davranışlarla kontrolden çıkabilirler (manik). Doyumdan uzaklaştıklarını anlayınca etkinliklerini frenlemeleri gerektiğine inanırlar. Bu durumda sağlıksız Bir'lerin davranışlarını üstlenerek katı ve rastgele bir düzen kurmak isterler; bu kırılgan yapıyı yıkmak isteyen insanlara ve kendilerine karşı takıntılı, cezalandırıcı ve kinci tavır alırlar. Sağlıksız Bir'ler gibi mutsuzluklarına çözüm getirecek herhangi bir şeye veya kimseye takıntılı bir şekilde bağlanabilirler.

Gelişme Yönü. Sağlıklı Yedi'ler Tarz Beş'e gittikleri zaman deneyimlerini derinlemesine hissederler; çevreyi tüketmek yerine ona katkıda bulunmak üzere yoğunlaşmaya başlarlar. Mutluluğa erişmek için sürekli olumlu deneyim peşinde koşmanın gereksizliğini anlarlar. Deneyimlerini incelerler, konunun içine girerler, ayrıntıları özümserler ve gerçeğin tadına varırlar. Yaşamın ve kendi ruhlarının karanlık yönlerinden kaçmadıkları için bütün bunları yapmak daha kolaydır. Yaşamın zorlukları ile yüzleşmeden mutluluğu yakalamanın olanak dışı olduğunu bilirler. Deneyimlerin tümünü olduğu gibi kabul ederler. Bunun sonucunda zihinleri sakinleşir ve daha açık olur, dolayısıyla aradıkları kılavuz ve doyum kendiliğinden belirir.

Güven Noktası. Averaj Yedi'ler, güvendikleri arkadaşları ve yakınları ile Beş'lerin averaj özelliklerini üstlenirler. Yedi'ler sosyal çevrelerinde ve iş yerinde enerji veren ve eğlendirici insanlardır; konuşmayı ve iyi vakit geçirmeyi severler. Ama yakından tanıdıkları kişilerin varlığında tuhaf bir şekilde geri plana çekilirler ve zihinlerini başka şeylerle meşgul etmeye başlarlar; bu insanlarla aralarına mesafe koyarlar, onlardan bağımsız olmak isterler. Temaslarını aza indirirler, ketumlaşırlar, ilişkilerini sınıflara ayırırlar veya averaj Beş'ler gibi özerkliklerini savunmak için iş projelerine dalarlar.

Çocukluk Örüntüsü. Tarz Yedi, bakan ve besleyen kişiden kopuktur, bu genellikle anne veya anne rolünde başka birisidir. Yedi'lerin ilk gelişmelerindeki anahtar unsur, bu kişinin onları bir şeylerden yoksun bırakacağı korkusu ve bu korkunun müzmin engellenme duygularına neden olmasıdır. Söz konusu yoksunluk maddi veya duygusaldır ve çeşitli nedenleri olabilir. Önemli olan Yedi'lerin, ihtiyaçlarının yeteri kadar karşılanmadığı hissine kapılmalarıdır. Bu yoksunluk gerçek yerine korku ürünü olabilir ama Yedi'ler asla güvensizlik duyguları içine girmemek veya ihtiyaç içinde olmamak üzere karar almışlardır

ve bu, onların gelişmelerinde ana unsur olmuştur.

Temel Korku. Acı ve yoksunluk içinde olmak.

Temel Arzu. Doyum içinde ve hoşnut olmak; ihtiyaçlarının karşılanması.

İkincil Güdüler. Yedi'ler özgürlük ve mutluluklarını kalıcı yapmak, hoş vakit geçirmek, değerli deneyimleri kaçırmamak, kendilerini sürekli heyecan ve uğraşı içinde tutmak, eğlenmek, istediklerine sahip olmak, sonuca bakmaksızın hareket içinde olmak, endişe ve acıdan uzak olmak isterler.

Arayış. Hoşnutluk ve doyum. Yedi'ler kendilerine mutluluk ve doyum getirecek şeyi, yaşamın amacını ararlar. Kendi Özlerinden destek ve bakım göremedikleri için güveni ve mutluluğu dış dünyanın deneyimlerinde bulmaya ve bu arada korkuyu, endişeyi, nefse duyulan kuşkuyu ve yaşamın "karanlık yanlarının" farkın-dalığını bastırmaya çalışırlar.

Sağlıklı Nefis Algılaması. "Ben mutlu, hevesli bir kişiyim."

Gizli Yakınma. "Ben mutluyum ama her istediğimi elde edebilsem daha mutlu olacağım."

Anahtar Savunma İşleyişi. Bastırma, dışsallaştırma, eylemleme (önceden engel olunmuş duyguları eylemle ifade etme).

Özel tahrik. Doyumun başka bir yerlerde olduğunu düşünmek. Yedi'ler yaptıklarının iyi olduğunu ama köşe başında onları daha iyi şeylerin beklediğini düşünürler. Bunun sonunda iyi bir şey ne kadar çok olursa o kadar iyidir, inancı yerleşir. Ama Yedi'ler seçeneklerin peşinde koştukça, deneyimlerini ve sahip olduklarını artırdıkça doyuma ulaşmak yerine iştahlarını güçlendirirler. Doyum istiyorsak deneyimimizi yaşarken onun tadına varmalıyız. Huzursuzluk içinde değişiklik arayan, her şeyin daha çok, daha büyük, daha iyi olmasını isteyen Yedi'ler yaşadıkları andan uzaklaşırlar. Bunun kesin sonucu doyumsuzluktur.

Kurtarıcı Erdem. Artan aşırılıklara ve yoldan çıkmalara rağmen averaj Yedi'lerin dünyaya karşı duydukları sevgi ve samimi heves, gerçeklerden kaçışı veya manik hiperaktiviteyi önler. Yaşama ve dünyanın güzelliklerine verdikleri değer, Yedi'lerin sonsuz uyarı isteklerini frenler ve daha sağlıklı seviyelere geri dönmelerini sağlar.

Kişisel Gelişme İçin Öneriler. 10. Bölümü okuyun.

Yapısal Örüntüler. Ana unsur dışa dönük duyarlılıktır. Yedi'ler enerjilerini dış dünyadan uyarı almak üzere kullanırlar; bu yüzden akıl ve ruhları olağanüstü bir şekilde dışsallaşmıştır. Yedi'ler sürekli yeni, değişik ve daha heyecanlı deneyimlere doğru yol alırlar. İnsanlarla ve gerçek dünya ile girdikleri güçlü etkileşimden enerji toplarlar. Çöküşe girdikçe nefislerinden, endişeden, bilinç-dışı dürtülerden, yalnızlıktan ve güvensizlik duygularından kaçmaya, bu arada

ihtiyaçlarının karşılanması için de dış dünyadan (ve insanlardan) talepte bulunmaya başlarlar. Genel örüntü, enerji ve canlılık dolu, aynı zamanda sığ ve iniş çıkışlı olmaya meyilli, hareket içinde bir coşkunluktur. Bu enerji, acı ve endişeden kaçmak için kullanılıyorsa averaj ve sağlıksız Yedi'ler geçirdikleri deneyimleri özümseyemiyor, sürekli engellenme duygusu yaşıyor ve ara sıra kendilerini bakan ve besleyen kişilere hırçınlaşıyorlar demektir.

Bilişsel Hata. Doyum ve mutl ul uğu, özü ile temasa geçip anı yaşayarak değil, geleceği bekleyerek elde edeceklerine inanmak. Gelecek beklentisi, Yedi'yi o an yaşanan deneyimlerin gereklerinden uzaklaştırır ve doyum olasılığını zayıflatır.

Kaçınılmaz Sonuçlar. Yedi'ler acı ve endişeden kaçmak amacı ile bir etkinlikten diğerine atlarlarsa Temel Korkularına (acı ve yoksunluğa yakalanmak) teslim olacaklar, Temel Arzularına (doyum ve hoşnutluk) erişemeyeceklerdir. Onlardan mutluluğu esirgeyen kimdir? Averaj ve sağlıksız Yedi'lerin kaprisleri ve hesapsız özgürlük anlayışları mutsuzluğunun kaynağıdır. Bu kapris ve dürtülere hayır demedikleri, taahhütlerine bağlı olmadıkları ve bir işi sonuna kadar götürmedikleri sürece çok ciddi sonuçlar getirecek bir şekilde sınırın ötesine geçiyorlar demektir. Yedi'ler için daha sağlıklı olmanın yolu, gerçek doyumun bulunacağı iç sessizliğin farkına varmak ve kayıpları kabul etmek için sakinleşmektir. Yanıt her zaman burada ve bu andadır.

KİŞİLİK TARZI SEKİZ: MEYDAN OKUYAN

Öz-güven Sahibi, Kararlı, Söz Dinlemez, Yüzleşmeyi Seven Kişi

Sağlıklı. Güvenli girişken, öz-güven sahibi ve tuttuğunu koparan güçlü bir kişiliğe sahip sağlıklı Sekiz'ler ihtiyaç ve isteklerini elde etmesini bilirler. İçten dürtülenen, "yapabilirim" tutumu içinde eyleme yönelik insanlardır. Meydan okunmasını severler. Yeni durumlarla veya zorluklarla derhal ve becerikli bir şekilde baş ederler. Kişisel girişimcilikleri kuvvetlidir; işi başlatır ve yaparlar. Bağımsızlığa değer verirler ve bunu başkalarında desteklerler. Güçlü bir iradeye sahip, azimli, heyecanlı, tuttuğunu koparan eylem insanıdırlar. İletişim tarzları basit ve doğrudandır: "Ne görüyorsanız odur." Sekiz'ler herkesin saygı duyduğu ve kılavuz olarak başvurduğu doğal liderlerdir- kararlı, otoriter ve kumandan. Onurlu davranarak, güçlerini kontrollü kullanarak, insanları koruyarak ve destekleyerek, değerli amaçları ve yararlı girişimleri yüreklendirip arka çıkarak ve bunlara yol göstererek saygınlık kazanırlar. Adaleti ve kurallara göre

oynamayı (fair play) teşvik ederler. Dünya için olumlu bir bakış açısına sahiptirler. En iyi durumda: Kendilerine hâkim, güçleriyle başkalarını da taşıyan şefkatli ve yüce ruhlu, sabırlı ve bağışlayıcı insanlardır. Yüreklerini açma cesaretine sahiptirler. Başkalarını esinleyen ve güçlendiren nazik kişilerdir. Hedefe erişmek için kendilerini korkusuzca tehlikeye atabilirler: Yiğitlik ve kahramanlıkla tarihî büyüklüğü yakalayabilirler.

Averaj. Averaj Sekiz'ler bağımsız ve özerk olmak için çabalarlar. Bağımlılıktan korkarlar; bu yüzden sertleşirler. ("Benim kimseye ihtiyacım yok.") Kendi kendine yeterli olmak, mali bağımsızlık ve yeterli kaynaklara sahip olmak önemlidir: Girişimci, pragmatik (yararcı), iş döndüren, çetin insan olurlar. Çalışkan, iş adamı havasında, kurnaz bir kişi olarak kendileri ve sevdikleri için avantaj sağlamaya çalışırlar. Sekiz'ler aynı zamanda çeşitli zevkleri tatmak isteyen, cüretli, serüven seven, kendilerini kanıtlamak ve heyecan duymak için risk alan insanlardır. Gerilim arttıkça kendilerini korumaya ve duygusal olarak savunmaya yönelirler. Çabalarının desteklenmediği kanısına saplanırlar. Önemli kişi olduklarını anlatmaya çalışırlar; övünmeye, kibirlenmeye başlarlar; büyük planlar yaparlar, büyük vaatler verirler. Kendilerine güvenleri azaldıkça daha baskıcı, saldırgan ve yayılmacı olup çevreye ve insanlara hâkim olmaya çalışırlar; sözleri kanundur.

Her şey için daha fazl a enerj i ve güç kull anırl ar. Bitkin düşerl er ama hala ben-merkezlidirler ve iradelerini hâkim kılmak isterler; herkesten uyum beklerler ve her şeyin kendi istekleri doğrultusunda olmasını talep ederler. Sekiz'lere göre diğer insanlar eşit değildir ve onlara saygı göstermek gerekmez. Otoriter ve sert bir şekilde çevreye emir yağdırırlar ama kendilerine bir şey yaptırmak isteyenlere açıkça meydan okurlar. Kendilerini reddedilmiş hissederler ve insanların desteğini yitirdiklerini görürler. Buna rağmen yüzleşmeye hazırdırlar; kavgacı, huysuz ve öfkeli olurlar; düşmanca ilişkiler oluştururlar. Her şeyi bir irade çekişmesi haline getirirler ve geri çekilmeyi bilmezler. Sınırları zorlarlar. Uyumu sağlamak, dengeleri bozmak ve insanları güçsüz kılmak için tehdide başvururlar, gözdağı verirler, misilleme ile korkuturlar. ("Beni kızdırmak işinize gelmez!") Bu haksız davranışlar insanların zorba Sekiz'lerden korkmalarına, onlara içerlemelerine ve onlara karşı durabilmek için birleşmelerine neden olur.

Sağlıksız. Sağlıksız Sekiz'ler arkadan vurulduklarını düşünürler, ama aynı zamanda sınırı geçmiş olduklarını ve geri dönemeyeceklerini bilirler. Her türlü kontrolü reddederler, kanun veya sınır kabul etmezler. Bazıları suçlu, kaçak ve dolandırıcı olur. Ellerinde kalan güce sarılır ve sonuç ne olursa olsun hâkimiyetlerini sürdürmeye çalışırlar. Tümüyle katı kalpli, acımasız ve ahlaksız

olurlar; suçluluk hissi, korku, şefkat veya herhangi bir insancıl his tanımadan şiddete başvurabilirler. Yarattıkları düşmanlardan kendilerini korumak ve bastırılmış korkularını yatıştırmak için sürekli bir adım önde olmak zorundadırlar. “Güçlü olan haklıdır” ve “orman kanunu” felsefesini benimseyerek zalimce ve öfke içinde çevreyi dehşete sokarak güçlenmeye çalışırlar. Kendileri hakkında kuruntulu düşüncelere (megalomani) saplanırlar: Her şeye gücü yeten, yenilmez, incinmez kişi olduklarını düşünürler. Gitgide daha cüretkâr bir şekilde sınırlarını aşarlar. Tehlikeli durumlarda uyum sağlamayan her şeyi vahşice ve hınçla yok etmeye çalışırlar. Anti-sosyal (sosyopatik) eğilimler ortaya çıkar: Zalim ve katil olabilirler.

Üçlü Konuları. İçgüdüsel Merkezde olan Sekiz’ler müthiş bir canlılık içindedirler ama aynı zamanda, fazla kontrole gerek duymadan içgüdüsel dürtülerini izlerler. İçgüdüsel enerji arttıkça bazen sonuçlarını tam hesaplamadan eyleme geçerler. Bu tutum Sekiz’lerin yaptıkları her şey için kuvvetli duygular beslemelerine neden olur. (Asal Günahları veya ihtiras “tutkuları” ile ilgili). Çevredeki hiçbir şeyden etkilenmemeye veya kontrol altına girmemeye dikkat ederek güçlü bir şekilde kendilerini öne çıkarırlar. İçgüdüsel enerjinin yardımı ile kendi sınırlarını çizerler ve başkalarının sınırlarını kontrol ederler. Saldırganlık (öfke) ve (savunma-sızlıklarını) bastırma ile ilgili sorunlar ortaya çıkar.

Çökme Yönü. Averaj Sekiz’ler eylem insanıdırlar. Açıkça öne çıkarlar, pozisyonlarını güçlü bir şekilde ortaya koyarlar, sıkı çalışırlar (aynı zamanda bolca eğlenirler), adalet ararken veya çıkarlarını korurken başkaları ile bazen güç çatışmasına girebilirler. Bu tutum aşırı gerilim yaratabilir ve Sekiz’ler üstlendikleri yüklerden bunalıp Tarz Beş’in averaj özelliklerini sergilemeye baş-larlar. Geri plana çekilirler, duygusal olarak kapanırlar, uygun bir hareket tarzı buluncaya kadar kendi başlarına olmayı yeğlerler. Her şeyleri gizli saklıdır, çevreden uzaklaşırlar, dünyaya ve insanlara kötümser ve alaycı bir şekilde bakarlar. Tarz Beş’e gitmek Sekiz’lere zaman kazandırır ama aynı zamanda kuşkularını ve reddedilme hislerini körükleyebilir.Sağlıksız Sekiz’ler dünya ile savaş halindedirler; çevreyi çok sıkı kontrol etmeleri veya her şeye hâkim olmaları düşman yaratır. Gerilim o denli artar ki sonunda Sekiz’lerin kabadayılığı ve şişmiş öz-güvenleri çöker. Sağlıksız Beş’e gittikleri zaman dünya ile ve kendi çaresizlikleri ile ilgili dehşet verici korkularının aniden farkına varırlar ve hiçlik (nihilizm) içinde kendilerini dış dünyadan ayırırlar. Umutsuzluk hissi hâkim olur, tuhaf korkular veya çarpılmış gözlemler yaratarak insanlardan koparlar. Hiç kimseye güvenemezler; herkes onların varlığı için bir

tehdittir. Öze yönelik kuşkuların ve içinde bulundukları dehşetin bilincine varırlar ama en kısa zamanda kuşkularını bastırır ve saldırgan savunmalarına geri dönerler.

Gelişme Yönü. Sağlıklı Sekiz'ler Tarz İki'ye gittikleri zaman uzun süredir bastırdıkları şefkat hislerini keşfederler. Güçlerini, insanları desteklemek ve yüceltmek için kullanırlar. Başkalarının varlığı, rahatı için çalışan cömert ve iyi kalpli insan olurlar; nüfuzlarını durumu iyileştirmek, standartları yükseltmek için kullanırlar. Güç sevgisi yerini sevginin gücüne bırakır. Kendi iradelerinden daha yüce bir şeye hizmet etmeye başlarlar. Duygularını daha özgürce, daha basit ve içten bir şekilde ifade ederler. Başkalarına baktıkları gibi kendilerine de bakılmasına izin verirler ve bunun onları zayıflatmayacağına inanırlar. Özlerini yitirmeden sevebileceklerini fark ederler.

Güvenlik Noktası. Sekiz'ler güven duydukları insanlarla ve yakınları ile Tarz İki'nin averaj özelliklerini sergilerler. Başkalarının onlara ihtiyaçları olduğundan emin olmak ve bunu kanıtlamak isterler; bu yüzden değer verdikleri insanlara iyilik yapmak için çırpınırlar. ("Sana ne yapılsa azdır.") Aynı şekilde, kendilerini güvende hissettikleri koşullarda çekinmeden duygusallık gösterirler; özellikle çocukların, hayvanların saflığından etkilenip onlara bakmak isterler.

Bu davranışlar, Sekiz'lerin kalplerinin derinliklerindeki reddedilme hislerini, bastırılmış yakınlaşma ve bakılma arzularını, yitirilmiş saflıklarına duydukları üzüntüyü açıkça ortaya çıkarır.

Çocukluk Örüntüsü. Tarz Sekiz bakan ve besleyen kişi ile çelişkili ilişkiye sahiptir; bu anne veya anne rolünde başka birisi olabilir. Sekiz'ler, genelde bilinçdışı olarak, onlara bakan ve besleyen kişiler tarafından reddedildiklerini hissederek büyürler. Bu hisler çok küçük yaşlarda Sekiz'lerin anneleri ile irade çatışmasına girdikleri ve bağımsızlıklarını vurguladıkları zaman başlar. Sekiz'lerin iradeleri ve içgüdüleri çok daha güçlü olduğu için bakıcılarında kuvvetli duygusal tepkiler oluşur ve işte bu tepkiler yüzünden genç Sekiz'ler kendilerini reddedilmiş hissederler. Aynı zamanda aile içinde yeterli ilgi görebilmek için tamamlayıcı rol oynamaları gerektiğini anlarlar. "Küçük koruyucu," başkalarına bakabilen güçlü, çetin ve bağımsız kişi olurlar. Bunun sonucunda birçok Sekiz küçük yaşlardan itibaren yetişkin sorumluluğu veya yükü altına girer. Bu rolü üstlenmek için çocuk korkularını, savunma-sızlıklarını ve duygusal ihtiyaçlarını bastırmayı öğrenirler.

Temel Korku. İncitilmek, kontrol edilmek. Koydukları sınırların aşılması.

Temel Arzu. Kendilerini ve bağımsızlıklarını korumak.

İkincil Güdüler. Sekiz'ler kendi düşünce ve haklarını öne sürmek,

kendilerini ve yeteneklerini kanıtlamak, saygı duyulmak, işleri yürütmek için gerekli kaynaklara sahip olmak, önemli olduklarına kendilerini inandırmak, çevreye hâkim olmak, istediklerini yaptırmak, yaşamak için savaş vermek, incitilemez olmak isterler.

Arayış. Yaşamı sürdürmek. Sekiz'ler fiziksel yaşamı ve "miraslarını" (kurdukları düzeni, kurumu, vb) yaşatma arayışı içindedirler. Çevrelerinin nasıl olması ve bu çevrenin kendilerini nasıl göstermesi gerektiği konusunda açık bir görüşe sahiptirler. Yine de yaşam koşullarının zor ve tehlikeli olduğunu, bunlarla baş edilmesi gerektiğini, kendilerini ve değer verdikleri kişileri korumak zorunda olduklarını hissederler. Çevrenin kendilerine zarar vermesini veya ortaya çıkardıklarını yok etmesini önlemek için kendilerine ve başkalarına karşı çetin ve sert davranırlar.

Sağlıklı Nefis Algılaması. "Güçlü ve girişken bir insanım."

Gizli yakınma. "Yaşam savaşı veriyorum; izin verecek olursam başkaları beni kullanabilir."

Anahtar Savunma İşleyişi. Bastırma, kaydırma (duyguları ve tepkileri başka odaklara aktarma), inkâr etme.

Özel Tahrik. Tümüyle kendilerine yeterli ve bağımsız olduklarını düşünmek. Averaj ve sağlıksız Sekiz'ler, kimseye ihtiyaçları olmayacak şekilde özerk ve bağımsız ama bu arada insanların onlara bağımlı olmalarını sağlayacak şekilde güçlü ve yapabilir olmak isterler.

Aslında Sekiz'lerin başkalarına ihtiyacı vardır ama güçlü olmak ve her şeyi kontrol altında tutmak pahasına buna direnirler. İhtiyaç içinde olmak zayıflık demektir; bu yüzden Sekiz'ler duygusal olarak kendilerini soyutlarlar ve insanlara içerleme içindedirler; bu yönlerini dengelemek için de her şeyi kontrol etmeye çalışırlar.

Kurtarıcı Erdem. Zamanla artan yüzleşmelere ve çevreyi sindirmelerine rağmen averaj Sekiz'ler yaşamlarının sırf bu yüzden tehlikeye girmekte olduğunu fark edebilirler. Kendilerini koruma arzusu burada devreye girer ve daha dengeli davranmaya başlarlar. Ayrıca, kendini koruma ve kendine güvenme isteği içinde başkalarına da bu doğrultuda yardım etmeye başlarlar.

Kişisel Gelişme İçin Öneriler. 10. Bölümü okuyun.

Yapısal Örüntüler. Anahtar unsur yayılmaktır. Sekiz'lerin akıl ve ruhu (sayk) bir yanardağ gibidir; sanki büyük bir güç, çevreye hâkim olmak için dışa doğru yol almaktadır. Sekiz'ler inanılmaz güçlü benlikleri ile dış dünyaya yönelik, cinsellik unsurları da içeren saldırganlık sergilerler. Sekiz'lerde genelde iç çatışma yoktur; akıl ve ruhlarının yapısından dolayı saldırganlıklarını

bastırmak veya nefse döndürmek yerine dışa atarlar. Ama çeşitli yüzleşmeler yüzünden ve irade, benlik veya cinsel hâkimiyet gösterileri sırasında sıklıkla kişilerarası çatışma yaşarlar. (Bu tarz bir çatışma anlık endişe ve korkuya neden olabilir; Sekiz'ler bunu da inkâr ederler.) Genel örüntü, çevreyi (ve insanları) etkilemek veya ona tümüyle hâkim olmak için amansız bir dışa doğru yayılmaktır.

Bilişsel Hata. Başkalarından bağımsız olarak kendilerini öne sürebilme yetenekleri ile özdeşleşmiş olmak. Dolayısıyla, Sekizler doğaya, insanlara veya en basitinden açılmayan bir konserve kutusu gibi herhangi bir şeye karşı sürekli çabalamakta olduklarını hissederler. Ayrıca, kendi refahlarının temelde diğer insanların refahları ile hiçbir ilişkisi olmadığını görürler.

Kaçınılmaz Sonuçlar. Sekiz'ler başkaları tarafından incitilmekten veya kontrol edilmekten korkarlar (Temel Korku) ama öfkeli yüzleşme tavırları yüzünden bu olasılığı artırırlar. Blöf yaparlar, insanı kışkırtırlar; bir ara karşı taraf blöfü görür ve o zaman işler tehlikeye girer; dolayısıyla Temel Arzuları (kendilerini ve bağımsızlıklarını korumak) zayıflamış olur. Bu arada, öfke içinde düşüncesizce yapılmış hareketler ve kavgalar, karşı taraftan misilleme gelmesine neden olur. Sonunda özgürlükler ve hareket kabiliyeti kısıtlanır. Çöküş hızlandıkça kendilerine yeterli olmaktan çıkıp başkalarına bağımlı olmaya başlarlar. Dünyanın hâkimi yerini misillemeden korkan esire bırakmıştır.

Sağlıklı olmayan Sekiz'ler korkularını, savunmasızlıklarını, ihtiyaç içinde olduklarını hatırlamakta zorlanırlar. Bunları saldırganlıkla inkâr etmek sonunda ruhlarını çökertir; aynı özelliklere sahip insanlara karşı duyarsız ve saldırgan olurlar. Nefsi reddetme ve zulüm döngüsü kırılmadıkça sonuç Sekiz'ler ve yakınları için korkunç ve acıklı olabilir. Bazen Sekiz'ler bu kısır döngünün farkına varırlar ve kurtulmak için içlerindeki güç ve tutkuyu bulup kullanırlar.

KİŞİLİK TARZI DOKUZ: BARIŞÇI

Kabul Edici, Destekleyici, Hoş, Halinden Memnun Kişi

Sağlıklı. Sağlıklı Dokuz'lar dinleyici, kabul edici, açık, duygusal olarak dengeli, rahat ve sakin insanlardır. Kendilerine ve başkalarına güvenirler, yumuşak başlı ve uysaldırlar. Sabırlı, nazik ve aynı zamanda gösterişten uzak, doğal davranan kişilerdir. Sade ve masum halleri vardır; iyi kalpli ve samimidirler. Tutumları olumlu ve destekleyicidir. İnsanları rahat hissettirirler; sakinleştirici ve tedavi edici etkileri vardır. İnsanları bir araya getirirler, grup

içinde uyum sağlarlar. Sağlıklı Dokuz'lar gerektiği yerde güçlü ve dinamik olmasını bilirler. Sarsılmazlıkları, sağduyuları ve sessiz güçleri çevreye güven verir. Başkalarının bakış açılarını kolaylıkla anlarlar; iyi arabulucu, müzakereci ve etkili danışmandırlar. Esenlik anlayışları başkalarını sakinleştirir ve onlara güç verir. Sağlıklı Dokuz'lar kendilerini olduğu gibi kabul etmekten doğan bir vakurluk, dinginlik ve barış içindedirler. En iyi durumda. İtidal sahibi, ağırbaşlı, dingin, gerçek doyum içinde, kendi bütünlüğünü kavramış, aynı zamanda başkaları ile derin ilişkilere girebilen insanlardır. Ayakları yere basan, canlı ve uyanık, tetikte kişilerdir.
Yaşamla bir olmuş, yaşama bağlı, coşkulu, dinamik, canlı tavırları ile yılmaz bir ruh, müthiş bir doğa gücü sergilerler.

Averaj. Averaj Dokuz'lar çatışmadan korkmaya başlarlar; bu yüzden geri plana çekilirler, başkalarına ve duruma uyarlar, istemedikleri şeylere evet derler. Dıştan hoş ve uzlaştırıcı gözükmelerine rağmen içten direnç duyarlar. Başkalarını caydırmak veya yoldan çıkarmak için değişik inançlar ve söylemler ortaya atarlar veya değişime karşı savunma yapabilmek için "sıkı" felsefeler geliştirirler. Canlanmak istemezler, geleneksel rolleri ve beklentileri sorgulamadan safça kabul ederler; başkalarını idealleştirir, başkaları vasıtası ile hayatlarını yaşarlar. İlişkileri sürdürmek isterken aynı zamanda etkilenmeye direnirler. Değişim ve baskıdan kaçarlar, altüst olmak istemezler. Kaygısız, edilgen, ağır ve tepkisiz insan olurlar. Çatışmadan kaçarlar, sorunları halı altına süpürürler. İhtiyaçlarının az olduğunu iddia ederler. Arzuları bastırırlar. Fiziksel olarak aktif olabilirler ama içten tembel ve üşengeçtirler, kendilerini öne sürmek istemezler. Olaylara kayıtsızdırlar, işleri ertelerler, sorunların kendi başlarına kaybolmasını beklerler. Günleri alışılmış ve boş işlerle geçirirler veya yaptıklarına hiçbir his beslemezler. Hissizliği rahatlıkla karıştırırlar; televizyon, yüzeysel romanlar, içki, vb ile uyuşuk bir yaşam başlatırlar. Gerçeği "kapatırlar," görmek istemediklerine arkalarını dönerler. Hayal kurma, düşüncelere dalma, rahatlatıcı düşlemlere kapılma ve rahatlık yaygınlaşır; bu durumlarını yüceltir ve üstün tinsel erdemlere sahip olduklarını düşünürler. Gitgide kopuk, ilgisiz, düşüncesiz olurlar; düşünceler dağılır ve puslanır, her şeyin aslında çok daha uyumlu ve hoş olması gerektiği konularını dillerine dolarlar. İletişimsizlik ve inatçılık artar; etkilenmeye karşı direnç vardır ama hâlâ hoş insanlar olabilirler. Sorunlar kaybolmazsa işin ciddiyetini küçümseyerek başkalarını yatıştırmaya ve her ne pahasına olursa olsun huzur elde etmeye çalışırlar. Kaderci, duyumsamaz, hissiz (stoacı) ve hiçbir şeyin değişmeyeceğine inanmış, vazgeçmiş bir insan olarak yaşamı sürdürürler. Yüzeyin altında büyük bir öfke yatmaktadır ve bazen büyük

patlamalar olur. Yargıları çarpılmıştır. Hiçbir çaba göstermeden sorunlarının kendiliğinden çözülmesini ümitle beklemeye koyulurlar.

Sağlıksız. Sağlıksız Dokuz’lar ifade edilemeyen müthiş bir öfkeye sahiptirler ve bunu bilincin dışına atma çabalarından dolayı yorgundurlar. Derin ruhsal çöküntü içindedirler. Enerjilerini bastırmaları kişisel gelişmelerini önler: Gitgide daha etkisiz ve çaresiz olurlar; başkalarının araya girip onları kurtarmaları gerekir. Gizli öfke ve ıstıraplarının ortaya çıkacağından korkarlar; laf dinlemezler, inatla sorun olmadığını, her şeyin normal gittiğini iddia ederler. Onlara yol gösteren, gerçek sorunları ile yüzleşmesi için yardım etmeye çalışan herkese kızarlar. Ciddi bir şekilde kayıtsız ve sorumsuz, onlara ihtiyacı olan kişilere karşı tehlikeli olabilirler. Sorunlar sürerse kendilerini etkileyebilecek her şeyi reddetmeye ve çevreden kopmaya başlarlar; bunun sonucunda işlevselliklerini yitirirler. Zihinleri karışır, hareket edemez olurlar, zihnen ölü gibi (katatonik) yaşarlar. Duygusal çökme ve kişilik parçalanması olasıdır.

Üçlü Konuları. İçgüdüsel Üçlünün ana tarzı olan Dokuz’lar içgüdüsel dürtülerinden en kopuk tarzı simgelerler. Bu dürtülerin yerini derin düşünceler, özel kişilere ve rahatlatıcı durumlara duygusal bağlantılar alır. Dokuz’lar içgüdüsel enerjilerini çevreye ve kendilerini içten rahatsız eden şeylere sınır koymak için kullanırlar. Kısacası, Dokuz’lar kimsenin onlara karışmasını, onları değiştirmesini istemezler. İçlerinde hissettikleri güçlü duyguların ve tutkuların onları etkilemesine karşı müthiş bir direnç içindedirler. İçgüdüsel enerjinin gönderdiği uyarımlardan yoksun oldukları için başkaları üzerinden yaşamaya başlarlar ve daha “güçlü” olarak algıladıkları veya daha tutkulu bir kişi ile özdeşleşirler. Saldırganlık ve bastırma ile sorunları vardır: Nefis algılaması, canlılık ve bağımsızlık belirtileri, girişkenlik dürtüleri bastırılmıştır.

Çökme Yönü. Averaj Dokuz’lar uyuml u, hoş ve rahat insanlardır. Bakış açıları olumludur ve hayatın iniş çıkışlarından etkilenmezler. Ama onlar da diğer insanlar gibi rahatsız edici olaylar ve sorunlarla karşılaşabilirler. Güçlü savunmaları sayesinde kriz anında sakin ve dengeli kalabilirler ama sorunlar yoğunlaşınca aşırı gerilime girerler ve averaj Altı’lar gibi davranmaya başlarlar. Çok daha endişeli ve tepkisel olurlar. Önceden sorunları görmezden gelmiş olmalarına rağmen şimdi sinirli ve kötümserdirler. Sorunu insanlarla yaşıyorlarsa Altı’lar gibi aniden tepkisel ve cüretkâr olurlar; bastırılmış bozulma ve engellenme hislerini (früs-trasyon) açığa çıkararak insanları şiddetle azarlarlar. Dokuz’lar bu şekilde rahatladıklarını düşünürlerse de gerçek çatışmalar ve sorunlar çözülmemiştir.

Sağlıksız Dokuz’lar içlerinde duydukları acı ve endişeyi yaşamamakta ısrar

ederler. Reddederek ve kendilerini soyutlayarak güçlü bir savunma sistemi oluştururlar ama bu tutum, onların hiçbir şey yapamayacak kadar yaşamın gerçeklerinden kopmalarına neden olur. Sağlıksız Altı seviyesine gittikleri zaman müthiş bir endişe ve kuşkuya (paranoya) kapılırlar. İsterik bir şekilde davranırlar, korku içine girerler ve mantıksızlaşırlar. Başkalarına hem kızarlar hem de aşırı bağlanıp sorunlarını çözmeleri için medet umarlar. Çökmüş Dokuz'lar özezercesine kendi düşüşlerine neden olurlar ve başkalarının ilgi gösterip onları kurtarmaya gelmelerini beklerler.

Gelişme Yönü. Sağlıklı Dokuz'lar Üç'e gittikleri zaman kendilerini geliştirmeyi ve gizilliklerini (potansiyellerini) ortaya çıkarmayı amaçlarlar. Yaşamlarını kontrol altına alırlar, kendilerine ve katkılarına değer verirler. Zaman ve enerjilerini, yeteneklerini bileyecek ve insan olarak ilerlemelerini sağlayacak etkinliklere harcarlar. Gittikçe daha güvenli girişken, kendilerinden emin ve bağımsız kişi olurlar; öz-saygıları artar. Daha bilinçli ve pratik bir insan olarak hayal dünyasından çıkıp gerçek dünyada yaşamaya başlarlar. Onları gerçekten seven insanlarla bağlantılarını koparmadan kendilerini tam anlamıyla ifade edebilmenin zevkini yaşarlar.

Güvenlik Noktası. Dokuz'lar güvendikleri insanlarla ve yakınları ile tarz Üç'ün averaj davranışlarını üstlenirler. Dokuz'lar başkaları tarafından kabul edilmek ve insan ilişkilerini sürdürmek isterler. Bu doğrultuda averaj Üç'ler gibi kendilerini başkalarının beklentilerine uyarlamaya başlarlar. İmaj ve görünüme aşırı önem verirler veya insanları cezbedecek tavırlar takınırlar. Hedefe yönelik işkolik eğilimler içine girerler. Narsis bir tutum içinde ilgi merkezi olmak için çabalarlar.

Çocukluk Örüntüsü. Anne ve babaya veya anne baba rolündeki başka kişilere yakın bağlantı. Dokuz'lar açık ve kabul edici bir akıl ve ruha (sayk) sahiptirler. Dolayısıyla küçük yaşlardan itibaren aile çevresinin duygusal tarzını, anne babalarının bilinçli, bilinçsiz tüm beklentilerini tanır ve yüklenirler. Çocukluk Örüntüsünde anne veya baba ile yakın ilişkileri olan Üç ve Altı tarzları, anne babadan birinin beklentisine yoğunlaşır ve tepki gösterir (Üç'ler anneye karşı, Altı'lar babaya karşı). Dokuz'lar ise anne babanın ikisine birden olan bağlantıları yüzünden bunalmış durumdadırlar. Akıl ve ruhları, ailenin açık beklentileri ile dolar ve Dokuz, özgürlük ve huzur bulacağı hayal dünyasına çekilir.

Bazı Dokuz'lar fiziksel olarak geri çekilirler: Doğaya sığınırlar veya başka çocuklarla vakit geçirmeye başlarlar. Bazıları ise bedenen var olmalarına rağmen duygusal olarak çekilmişlerdir. Her iki durumda da ev ortamının, sürekli ilgi

isteyen enerji ile çeşitli sorun ve çatışmalarla dolu olduğunu görürler. Geri planda olmayı yeğlerler; fazla bir şey istememeye, kendilerini öne çıkarmamaya çalışırlar. Kendi varlıklarının durumu daha da karıştırmasını önlemek için adeta görünmez olmaya çabalarlar.

Temel Korku. Bir şeyleri yitirmek ve ayrılık yaşamak, kişiliğin parçalanması.

Temel Arzu. İç huzur ve bütünlük.

İkincil Güdüler. Dokuz'lar iç dengeye sahip olmak, kendi dünyalarında barış ve uyum yaratmak, çatışma çözmek ve insanları bir araya getirmek, çatışma önlemek, her şeyi olduğu gibi muhafaza etmek, olayların onları rahatsız etmesine izin vermemek, sorun ve çatışmaları en alt düzeye indirmek, dünyalarında her şeyin düzgün olduğu kuruntusunu savunmak isterler.

Arayış. Uyum ve denge. Dokuz'lar bir ve bütün olmayı arzularlar, arkadaşlık ve paylaşma ararlar. İçgüdüsel Üçlünün diğer iki tarzı Sekiz ve Bir gibi, olması gereken ideal bir düzen ön görürler. İç dünyalarında yarattıkları rahatlık, ferahlık ve sadeliği dış olaylara taşımaya çalışırlar. Aslında Dokuz'lar, çevreyi olumlu etkileyecek gerçek bir iç huzur peşindedirler.

Sağlıklı Nefis Algılaması. "Ben huzurlu rahat bir insanım."

Gizli Yakınma. "Herkesin beni değiştirmek için baskı yapmasına rağmen ben olayların akışından memnunum."

Anahtar Savunma İşleyişi. Bastırma, ayrıştırma, ayırma, inkâr.

Özel Tahrik. Çatışmaları ve ön plana çıkmayı önlemek. Averaj Dokuz'lara göre doğrudan davranmak, isteklerini belirtmek veya güçlü bir tavır almak saldırganlık demektir. Girişken olup kendilerini öne attıkları zaman ilişkilerini bozduklarına, hatta var olan uyumu yok ettiklerine inanırlar. Uzlaştırıcı oldukları ve başkalarına uydukları zaman ancak ilişkilerini ve iç huzuru sürdürebildiklerine inanırlar. Dokuz'lar evet derken aslında hayır demek istemektedirler; bu tutum, kısa vadede çatışmayı önler ama istemedikleri bir yola itildikleri zaman kızgınlık getirir. Bastırılmış öfke ise Dokuz'lar için sorun yaratan direncin, bunalımın (depresyon) ve ayrışmanın başlangıcıdır.

Kurtarıcı Erdem. Artan dirence, kaygısızlığa ve kaderciliğe rağmen averaj Dokuz'lar insan ilişkilerine verdikleri önem sayesinde bu direnci yenebilirler, inkâr ve ihmal çıkmazına düşmek yerine insanlara kabul edici davranmayı öğrenirler. Böylece kendi huzurlarını kısa vadeli yitirme pahasına başkalarının ihtiyaçlarına öncelik vermeye başlarlar.

Kişisel Gelişme İçin Öneriler. 10. Bölümü okuyun.

Yapısal Örüntüler. Anahtar öğe kendini geri planda tutmaktır. Akıl ve ruh larının iki yönü vardır: İlki öznel hisl erin ve düşlemlerin iç dünyası, diğeri ise

öznel durumlara yol açan insanlar arası ilişkilerdir. Bunlardan baskın olanı iç dünyadır. Sadece sağlıklı Dokuz'lar, ideallerindeki dünya yerine gerçek yaşamla sürekli temas halindedirler. Çöküş başladıkça insanları ve ilişkileri yüceleştirirler. Averaj ve sağlıksız Dokuz'ların dış örüntüsü, kendi huzurlarını korumak ve dış dünyayı görmezlikten gelmek amacı ile kendilerini geri planda tutmak ve başkalarına uyum sağlamaktır. İç dünyaları düşlem ile doludur; gerçeğe karşı sıkı bir savunma içinde, ele geçirilemez bir kale ve yerinden oynamaz kaya gibidirler.

Bilişsel Hata. İlgilerini dağıtarak ve içgüdüsel enerjilerinden koparak iç huzuru aramak. Dokuz'lar kendilerini önemsemezler; yanlış bir inanışla, varlıklarının ve katkılarının da önemli olmadığını düşünürler.

Kaçınılmaz Sonuçlar. Eğer Dokuz'lar gerçeğe direnerek, öfkeyi bastırarak, başkalarına uyarak yapay bir iç huzur korumayı sürdürürlerse Temel Arzularından (iç denge ve iç huzur) uzaklaşacak, Temel Korkularına (sevdiklerini yitirmek ve ayrılmak) teslim olacaklardır. Edilgenlikleri, kaygısızlıkları, ihmalkârlıkları, inatçılıkları ve gerçek dünya ile baş etme isteksizlikleri, sonunda kaçınılmaz olarak çatışma yaratacaktır.

Başkalarının Dokuz'lardan kendi iradeleri dışında bir şeyler yapmalarını beklemeleri onlarda bilinçdışı öfkeye, sonra da insanlardan daha da uzaklaşmalarına neden olmaktadır. Dünya ile kendini barış içinde hisseden bir tarzın bu denli çatışma ve bozulma/ gerilme kaynağı olması tuhaf bir çelişkidir. Sorumluluk almayarak sorunların çığ gibi büyümesine neden olurlar, sonra bu sorunlardan kaçarlar. Daha da ötesi, iç huzuru korumak için uyguladıkları yöntem onları başkalarından uzaklaştırır. İnsanlar Dokuz'a ulaşamazlar ve Dokuz kendini hoş hayallerin uyuşturucu dünyasına bırakarak her şeye yabancılaşır.

Dokuz'lar gerçeğin dinamik ve değişen doğasını kucaklayarak asıl bütünlüğe ve iç huzura ulaşabileceklerini hatırlamalıdırlar. Yaşamda hiçbir şey aynı kalmaz; bu güçlü değişikliklerden etki-lenmemeye çalışmak yaşarken ölüm demektir. Dokuz, havuzun kenarında duran ve ayağının ucunu suya sokarak havuza atlayıp atlamamayı düşünen bir insan gibidir. Havuzun yaşam olduğunu kabul edersek Dokuz'ların bu dünyada var olma ve yer alma cesaretini bulmaya çalıştıklarını anlayabiliriz. Bu cesareti buldukları zaman aramakta oldukları dinginliği ve iç huzuru keşfetmiş olacaklardır.

KİŞİLİK TARZI BİR: REFORMCU

İlkeli, Amaçlı, Öz-kontrol sahibi, Kusursuzluğu Arayan Kişi

Sağlıklı. Sağlıklı Bir'ler güçlü kişisel inançları olan vicdan sahibi, dürüst bireylerdir: Yoğun bir doğru-yanlış anlayışa ve kişisel ahlaki değerlere sahiptirler. Her yönden mantıklı, makul, öz disiplinli ve ılımlı olmayı arzu ederler. Yüksek düzeyde ahlâklıdırlar: Doğruluk ve adalet onlar için asal değerlerdir. Dürüstlük duyguları onları çarpıcı bir ahlak öğreticisi, örnek kişi ve doğruluk gibi değerlerin öncüsü yapar. Yaşamlarını anlamlı yapan özel görevleri olduğuna inanırlar. Zaman, enerji ve tutkularını yapmaları gerekli olan şeyler için harcarlar. Kendilerini çok iyi ve açıklıkla ifade edebilirler, baskı altında itidalli davranabilirler. Üst düzeyde ilkelidirler; her zaman nesnel, adil, büyük amaçlar için özveride bulunan ve ödüle önem vermeyen, erdem aşılayan ve böylece mükemmeli ve dengeyi yakalayan kişi olmaya çabalarlar. En iyi durumda: Müthiş bir ayırt etme yeteneğine sahip, olağanüstü bilgelik sahibi, insancıl kişilerdir. Var olanı kabul ederler ve sezgisel bir şekilde gerçekçidirler; ne zaman ne yapılacağını çok iyi bilirler. Uzun vadeli önceliklerini saptamış olarak yine sezgisel bir bakış açısına sahiptirler. Kendisinin ve başkalarının zayıf yönlerini tam anlamıyla kabul eden bir kişi olarak insanlara canlılık aşılar ve onlara esin kaynağı olurlar: Gerçek er geç bilinecektir. Akılcı öğüt verirler, onurlu bakış açıları ve amaçları vardır. Destekleyici, umut verici ve iyi kalplidirler. Bir'ler kişisel kusursuzluklarını ruh cömertliği ile dengelerler.

Averaj. Gerçek, averaj Bir'leri mutlu etmemeye başlar ve kendilerine düşen bir görev olduğunu düşünüp her şeyi kişisel olarak iyileştirmeye karar verirler: Mücadeleci reformcu, avukat, eleştirmen, eğitici ve soylu idealist olurlar. Amaca yönelik hareket başlatırlar. Her şey "olması gerektiği gibi" olacaktır. Bir'ler hataları açıklama, düzeltme, tartışma ihtiyacı içindedirler, aynı zamanda standartları düşürmemeye çalışırlar. Görüşlerinin doğru ve kesin olduğundan emindirler. Görüş ve standartlarını açıkladıkça hata yapmaktan korkarlar: Her şey kendi idealleri doğrultusunda olmalıdır. Ayrıntılara dikkat ederler; düzenli, sistemli, iyi organize olmuş, tertipli ve mantıklı, aynı zamanda duygusallıktan ve saçmalıklardan uzak bir kişi olurlar. Hislerini ve dürtülerini kontrol altında tuttukları için gerilimli ve bastırılmış bir özellik ortaya çıkar. Bunalım (depresyon) nöbetleri başlar. Genellikle işkolik-tirler, gevşemekten korkarlar. Katı kuralcı, zorlantılı (anal kom-pulsif), titiz, müşkülpesent, dakik ve detaycı olabilirler. Düşünce yapısı sıradüzensel ve çıkarsamalıdır, her şey siyah-beyaz, iyi-kö-tü, yanlış-doğru diye ikiye ayrılmıştır. Her şey hakkında ön yargılıdırlar: İnsanları düzeltirler ve kendi görüşlerine uygun olanın yapılmasını isterler. Kendilerini ve başkalarını sürekli eleştirirler: Yargılarlar, kılı kırk yararlar ve

hata arayıp bulurlar. Kusursuzluğu arayan ve sabırsız bir kişi olarak işler kendi istedikleri gibi yapılmadıkça mutlu olamazlar. Başkaları onların standartlarına uymadığı ve işleri bozduğu için onlara içerlerler. Ahlâk dersi verirler, azarlarlar, hatalara ve düzensizliklere öfkelenirler.

Sağlıksız. Bir’ler kesin ve tartışılmaz görüşlere sahip (dogmatik), katı fikirli, kendini üstün gören, tahammülsüz ve kalıplaşmış bir kişi olabilirler. Onlardan başka herkes tembel veya yozlaşmıştır. Sadece kendileri “doğruyu” bilirler. Dar, sert ve ürkütücü mutlaklardan amansızca kesin beyanlar çıkarırlar. Yargılarında çok serttirler; kendilerinin doğru olduğunun kanıtlanması için başkalarının yanlış olduğu kanıtlanmalıdır. Yanıltmaca ve ussallaştırma ile “mantıklı” konumlarını savunurlar. Perde arkasında ise buruk ve bunalımlıdırlar. “Yasaklanmış” zevkleri dürtü etkisiyle tatmak ile suçluluk ve pişmanlık dolu özezer (mazoşist) dönemler arasında gidip gelirler. Başkalarının yanlışlıkları ile takıntılı bir şekilde uğraşırlar ama bu arada kendileri aynısını veya daha kötüsünü yapıyor olabilirler. Bir’ler, içgüdüsel dürtülerinin cezalandırıcı üst benliklerine (süperego) isyan etmesi sonucunda vaaz ettiklerinin aksini yapmaya ama aynı zamanda çelişik davranış veya tutumlarını ussallaştırmaya başlarlar. “Yanlış hareket edenlerden” kurtulmak için başkalarına karşı suçlayıcı, kınayıcı, cezalandırıcı ve zalim olurlar. Acı çekmelerinin sorumlusu olarak kendilerinde bir şeyler görürler, bu sefer nefsi cezalandırırlar veya kendilerine zarar verirler. Ağır bunalımlar (depresyon), sinir krizleri ve intihar girişimleri olasıdır.

Üçlü Konuları. İçgüdüsel Merkezde Bir’lerin içgüdüsel güdüleri bastırılmış veya kısıtlanmıştır; bu durumu dengelemek için Bir’ler güçlü pozisyonlara ve inançlara bel bağlarlar. Dolayısıyla İç Kritikten onay veya kınama olmadan kendiliğinden davranma yeteneği gelişmemiştir. Bir’ler içgüdüsel dürtülerini, toplum ve kendi üst benlikleri (süperego) tarafından kabul edilebilecek davranışlara yönlendirmek için çabalarlar. Nefsini ve başkalarını yola sokamadığı için saldırganlık (kızgınlık, içerleme ve öfke) ve bastırma (içgüdülerini, bedensel hazlarını ve diğer dürtüleri) öne çıkan önemli konulardır.

Çökme Yönü. Averaj Bir’ler, nefis kontrolüne ve iş yapmaya odaklanmışlardır. Üç’ler gibi randımana değer verirler ve kendi duygusal konularına eğilmeden önce işlerini bitirmeye çalışırlar. Ama gerilim o denli artar ki hislerini artık askıda tutamazlar ve averaj Dört’lerin davranış ve tutumlarını sergilemeye başlarlar.

Dört’e gitmiş Bir’ler dışlanmış ve anlaşılmamış hissederler: Kimse onların çalışmalarını, çabalarını ve ideallerini takdir etmiyordur. Bu şekilde kendine acıyan Bir’ler averaj Dört’ler gibi düşkünlüklere dalarlar ve kendi değerlerinin

dışına çıkmaya başlarlar. Tipik mantıklı Bir ise değişken ruh halleri gösterir, küskün bir şekilde insanlardan uzaklaşır veya birilerinin bu ıstırabı görüp onu kurtarmasını bekler. Bir'ler ne yazık ki doğrudan yardım isteyemezler.

Sağlıksız Bir'ler, kontrolü altında oldukları haşin üst benliklerinin (süperego) kurutan ve solduran eleştirisinden kaçamazlar. Yaptıkları hiçbir şey beğenilmemektedir. Yaratılan gerilim sonunda tarz Dördün sağlıksız davranışlarına yol açar. Bir'ler içinde bulundukları durumdan dolayı kendilerinden ve dünyadan nefret ederler. İşlevselliklerini yitirirler ve acılarını dengelemek için başvurdukları yollar onlara daha çok zarar verir. Sonunda Bir'ler o denli ters davranırlar ki üst benlikleri acımasız eleştiri ile ortaya çıkar, bunu müthiş suçluluk ve utanç hisleri izler. Sağlıksız Dört'ler gibi ağır bunalım, kendini ayıplama, kendine zarar verme ve intihar düşünce ve hisleri belirir. En azından, sinir krizi veya şiddetli bunalım (depresyon) söz konusudur.

Gelişme Yönü. Sağlıklı Bir'ler Yedi'ye gittikleri zaman gerçeği kusurları ile olduğu gibi kabul eder ve rahatlarlar, daha verimli olurlar. Her şeyin kusursuz olması için çabalamaya gerek kalmadığını veya dünyayı tek başlarına kurtarmak zorunda olmadıklarını anlarlar. Yaşam daha az gerilimli olur, umutsuzluk azalır, olaylar kendi akışına bırakılır. Bir'ler daha doğal, daha neşeli, daha olumlu olurlar. Tarz Yedi'nin olaylara hevesli ve coşkulu bakışının etkisi ile Bir'lerin iletişim becerileri gelişir, kaygılarının dışa karşı ciddiyeti hafifler. Daha meraklı olurlar ve kendilerininkinden değişik düşüncelere de ilgi duyarlar. En önemlisi, gelişmekte olan Bir'ler zaten var olan kusursuzluğun farkına varırlar. Durup nefes alırlar ve yaşam mucizesini lâyığı ile tadabilirler.

Güvenlik Noktası. Bir'ler güvendikleri insanlarla ve yakınları ile tarz Yedi'nin averaj davranışlarını sergilerler. Tanıdık ortamda taşkın ve hareketli yönlerini ortaya çıkarırlar. Görevleri (misyonları) arasındaki kısa sürelerde Yedi'ler gibi kendilerini dağıtırlar: Boş zamanlarını nasıl geçireceklerini bilemezler ve lokanta menü-sünden ne sipariş edeceklerine karar veremezler, kısa sürelere çeşitli deneyimler sıkıştırmaya çalışırlar. Bir'ler çok komik olabilirler ve güvenli ortamlarda insanları şaşırtmayı (imajlarının dışına çıkmayı) severler.

Çocukluk Örüntüsü. Bir'ler koruyan kişiden kopuktur; bu kişi de genelde baba veya onun yerini alan kimsedir. Bir'ler erken çocukluk dönemlerinde kendilerine gösterilen kılavuzluk, yapılandırma ve destekleme özelliklerinin yeterli olmadığını- çok sert veya çok keyfî veya çok muğlâk veya yok denecek kadar az olduğunu- düşünmüşlerdir. Kısacası, Bir'ler ortamdaki disiplinden memnun olmayıp genellikle daha katı olan kendi kılavuz kurallarını koymaya

karar vermişlerdir. Genç Bir'ler şunu demek istemektedirler: "O kadar iyi olacağım ki kimse bende hata bulamayacak. Başım hiç derde girmeyecek çünkü benim standartlarım herkesinkinden yüksek. Başkaları beni cezalandırmadan önce ben kendimi cezalandıracağım." Bunları söyleyen tabii ki Bir'lerin üst benliğidir (süperego) ve yetişkin Bir'ler de ne yapıp yapmayacaklarına karar vermek için bu kalıba güvenirler.

Temel Korku. Kötü, dengesiz, kusurlu olmak veya yozlaşmak.

Temel Arzu. İyi, dengeli ve dürüst olmak.

İkincil Güdüler. Bir'ler insanlara adil davranmak, vicdanlarını dinleyerek hareket etmek, ideallerini gerçekleştirmek, dünyayı daha iyi yapmak, hataları önlemek, eleştiri almamak, kendilerini haklı çıkarmak, tümüyle suçsuz olmak, başkalarını idealleri doğrultusunda davranmadığı için kınamak isterler.

Arayış. Dürüstlük ve gelişme. Bir'ler genel refaha katkıda bulunmak, dünyayı daha iyi bir yer yapmak ve dolayısıyla oradaki yerini hak etmek, dürtü ve arzularını daha yararlı amaçlara yöneltmek isterler. Kafalarındaki mükemmellik ve "daha iyi bir dünya" için çok çalışırlar. Pratik idealisttirler. Bir'ler çocukluklarında ne kadar duygusal yara almışlarsa üst benlikleri (süperego) o kadar acımasız olur; bunun sonucunda yaptıkları iyi şeylerden ve ortaya çıkardıkları gelişmelerden pek haz alamazlar.

Sağlıklı Nefis Algılaması. "Makul ve nesnel (tarafsız) bir insanım."

Gizli Yakınma. "Genellikle haklıyım; insanlar benim söylediklerimi dinlerlerse dünya daha iyi bir yer olur."

Anahtar Savunma İşleyişi. Bastırma, tepki oluşturma, kaydırma (duyguları ve tepkileri başka odaklara aktarma).

Özel Tahrik. Müthiş bir kişisel ahlâkî yükümlülük. Averaj Bir'ler her şeyin düzeltilmesinin kendilerinin görevi olduğunu düşünmeye başlarlar. Tersi durumda, hiç kimse hiçbir şey yapmayacaktır. Veya yapsalar bile ortaya çıkarılan iş tam ve iyi olmayacaktır. Dolayısıyla Bir'ler giderek daha da takıntılı bir şekilde çevreyi düzene sokmak, organize etmek, kusursuzlaştırmak için çabalarlar ve aynı zamanda kendi standartlarına uymayan işler için başkalarını eleştirirler.

Kurtarıcı Erdem. Averaj Bir'ler ne denli kusursuzluk peşinde koşan ve yargılayıcı insanlar olurlarsa olsunlar bir ara nesnelliklerini ve sağduyularını kazanıp sabit fikirli, hoşgörüsüz, "ben haklıyım" takıntılardan kurtulabilirler. Anlayış ve itidal yetenekleri ile daha sağlıklı seviyelere dönebilirler.

Kişisel Gelişme İçin Öneriler. 10. Bölümü okuyun.

Yapısal Örüntüler. Anahtar unsur nesnelliktir (tarafsızlık). Bir'ler nesnel,

ussal (rasyonel) ve ön yargısız olmaya, kendi standartlarına erişme yükümlülüğünün önünde engel olabilecek kişisel arzu veya özel tutkulardan etkilenmemeye çalışırlar. Bu yüzden akıl ve ruhlarında nesnellik ile öznelliği, vicdan ile arzuyu, ara sıra yapmak istedikleri ile yapmaları gerekeni birbirinden ayırabilirler. Dış dünyada Bir'ler daha üstün ve kusursuz bir hal oluşturmaya, kendileri dâhil her şeyi (eğitim, disiplin, çok çalışma, yüksek ahlâk değerleri yolu ile) daha iyiye götürmeye çabalarlar. Genel örüntü, dünyaya kazandırmak istedikleri nesnel değerler ile bastırarak ve sürekli nefis kontrolü ile patlamasını önledikleri kişisel dürtülerin (cinsellik, saldırganlık ve özel arzular) arasındaki dinmeyen gerilimdir.

Bilişsel Hata. İyi ve dengeli olmak konusunda İç Kritiğe (üst benlik) güvenmek. Bunun sonunda kaçınılmaz olarak yargılama ve dolayısıyla ayrışma, ikilik (düalizm), kınama ve suçlama gelir; bu da peşinden dürüstlük ve kişisel dengenin kaybını getirir.

Kaçınılmaz Sonuçlar. Bir, ussal (rasyonel) ve mantıklı olduğu için davranışlarının sonucu ile en çok kaygılanan tarzdır; buna rağmen durumun ussal değerlendirilmesi sonucunda kişilikte takılma önlenebilir. Öte yandan, benlik hiçbir zaman tümüyle nesnel değildir; bu nedenle Bir'lerin kural ve standartları sıkıntılarının kaynağını oluşturur. Bir'ler üst benliklerinin emirlerine, doğrunun ve gerçeğin tek hakemi olarak uyarlarsa giderek Temel Korkularına (kötü, dengesiz, kusurlu olmak veya yozlaşmak) yakalanır, bu arada Temel Arzularından (iyi ve dürüst olmak) uzaklaşırlar. Dürüstlük, birliğinin ve bütünlüğün bir işlevidir. Dürüst olmak, iç bölünme veya çatışmadan yoksun olmak demektir. Üst benliğin yargıları ise nefiste sürekli bölünme ve çatışma yaratır. İçimizdeki bir bölüm diğerini yargılamaktadır ve sonunda nefsimize karşı bölünmüşüzdür. Bir'ler üst benliğin kendilerini ve gerçeği değerlendirmeye almasına izin verirlerse aradıkları dürüstlük ve bilgeliği bulamayacaklar ve anın kusursuzluğunu göremeyeceklerdir. Üst benliklerinin çalışmasını ve sınırlarını tanıyabildikleri zaman içsel bilgelikleri özgürleşip dünyaya açılacaktır.

Bu bölümde gördüğümüz özellikleri Enneagrama şekline yerleştirdiğimiz zaman örüntüler daha açık bir şekilde ortaya çıkmaktadır.



Çocukluk Örüntüsünün Enneagramı



Temel Korkuların Enneagramı



Temel Arzuların Enneagramı



Nefis Algılaması Enneagramı



Özel Tahrik Enneagramı

4. Bölüm - Gelişme Seviyeleri

Bir kişinin karakter yapısını tam olarak anlatabilmek için çok büyük miktarda bilgi gerekir. Buna ilkel benlik (id), benlik (ego), üst benlik (süperego), endişeler, savunmalar, bilinçli ve bilinçdışı güçler, kişilerarası ilişkiler, yaşam öyküsünün önemli nitelikleri, ilgi alanları, tutumlar, huylar, dünya ile baş etme yolları, (eğer varsa) çeşitli belirtiler (semptomlar), idealler, hedefler ve daha birçok nitelik dâhildir. Analistler yıllardır, bu kapsamlı çalışma yerine kişisel özellikler psikolojisi gibi daha kısa ve öz değerlendirmeler peşinde koşmuşlardır.

Bu analistler bireylerin yaşam öykülerinde yinelenen temaları ele almışlar, bunları tutarlı bir şekilde gruplamışlar ve bu temaları bireyin işlevlerine bağlamaya çalışmışlardır. Sözünü ettiğimiz tutarlı gruplama, istenirse kişinin özü olarak da algılanabilir. Bu temele dayanarak yapılan önemli bazı karakter tanımları literatürde bulunabilir.

— Reuben Fine, Psikoanalizin Tarihçesi (A History of Psychoanalysis)

Reuben Fine bundan sonra oral karakter, anal karakter, fallik narsistik karakter, mazoşist karakter, otoriter kişilik, sahici olmayan kişilik ve diğerleri ile anlatımına devam etmiştir; elinizdeki kitabın 7. Bölümü, Merkezler konusunda görebileceğiniz gibi bu betimlemelerin tümünün Enneagramda yeri vardır.

Enneagramın psikiyatrik sınıflandırmaları nasıl açıkladığını Kişilik Tarzları (Personality Types) kitabımızda anlatmıştık. Ancak, bu kuramın değişik yönlerini ve karmaşıklığını anlatabilmek için ayrıca bir kit ap gerekir. Biz ise bu kit apt a kuramın en pratik yönlerinden birini, Gelişme Seviyelerini

inceleyeceğiz.

Enneagramın nüvesi olan dokuz kişilik tarzının tanımlanması her zaman gerçekçi olmuştur ama biz bu arada, sistemin insanların yaşamında daha yararlı olmasını sağlamak için onu daha geliştirmek ve zenginleştirmek istedik. Örneğin, Naranjo-Cizvit açıklamasında tarzların ilk tanımları bir sayfa bile tutmayacak kadar kısa ve izlenimci idi; diğer bir deyişle söz konusu açıklama her tarz hakkında bir fikir veriyordu ama yeterli ve doyurucu bir tanım, derin bir anlayış getirmekten çok uzaktı. Tanımların, her tarzın tüm özelliklerini ortaya koyacak kadar genişletilmesi gerekliydi.

Daha da ötesi, her tarza ait belirgin özelliklerin saptanması çok zordu çünkü temel "özellikler listesi" çıkarılmamıştı ve tarzların iç yapıları henüz bulunmamıştı. Enneagram yeni ve gelişen bir alandı ve hâlâ öyledir. Enneagramı Cizvitlerden öğrenenler, onun taşıdığı temel anlayışını, psikolojik ve tinsel çıkarımlarını sevdiler ama onun çelişkili ve belirsiz yönleri ile ilgilenmediler.

Bu bölümde Gelişme Seviyeleri, yani sağlıklıdan sağlıksız seviyeye kadar giden bir bütündeki birbiri ile ilişkili özellikler hakkında bilgi aktarılmaktadır. Gelişme Seviyeleri, her tarzın iç yapısının- özellikler, savunmalar, kişilerarası davranışlar, tutumlar ve daha birçok karmaşık niteliğin oluşturduğu kavramsal iskeletinin-bir simgesidir. Don Riso, Seviyeleri nasıl bulduğunu şöyle anlatır:

Birçok buluş gibi benim de Seviyeler üzerindeki çalışmam pratik bir ihtiyaçtan doğdu. Kişilik tarzlarının tanımlarını ilk yazmaya başladığımda bir tema kullandım; her tarzın özel ve iş yaşamındaki davranışlarını, kişilerarası ilişkilerini, bilinçli ve bilinç dışı tutumlarını, korku ve arzularını, vb anlatmaya çalıştım. Ancak kısa zamanda anladım ki böyle bir tema yaklaşımı yoğun yineleme içeriyordu, genel bir çatı olmadığı için tanımlarım uzun ve hantal olmaya başlamıştı. Elimdeki malzemeyi düzene soka-madığımdan dolayı sağlıklı bir seviyeden averaja, sonra sağlıksıza akış ve geçiş yoktu. Tanıml ar bir daire içinde dönüp duruyor ve hiçbir yere gidemiyorlardı.

Tema yaklaşımı, istemeden de olsa, günlük yaşamda karşılaştığımız belirsizlikleri taklit eder ama bu arada neden oralarda takılıp kaldığımız hakkında açıklık getiremez. Aslında tanımlar insanların düştüğü tuzaklardan uzak durmalı ve onların ötesine geçmelidir. Tanımlar insanları açıklamalı ama onlar kadar karmaşık olmamalıdır. Tarzların iyi ve öz tanımları günlük yaşamın düzensizliğinden arınmış büyük şablonlar olmalıdır. Gelişme Seviyelerin amacı işte budur.

Binlerce gözlemimi anlamlı tanımlara dönüştürebilmek için iki yıl çabaladıktan sonra sonunda Seviyeler şeklinde bir çözüm buldum. 1977'deki

buluşumdan beri bu konuda anlayışım çok gelişti; yine de Russ ile birlikte hâlâ Seviyeler üzerinde çalışıyoruz ve henüz tüm çıkarımlara erişmiş değiliz.

Çalışma yöntemim, değişik tarzlar hakkında her özellik veya gözlemi dizin kartlarına yazmaktan oluşuyordu. Bunları zorla bir sıraya sokmak yerine kartlardan hangi kalıpların çıkacağını izlemeye koyuldum. Genelde yaptığım gibi Hissetme Üçlüsünde Tarz İki ile başladım. Bu tarz ile ilgili olduğunu gördüğüm özellik kartlarını bir araya topladım ve sekiz küme oluşturdum. Tarz Üç'ün özelliklerini yazan kartlar ise dokuz küme oluşturdu. Bu arada kümeler arası dereceli bir geçişin farkına vardım. İlk başta özelliklerin, sağlıklı ve sağlıksız olarak iki gruba ayrıldığını düşündüm- dört sağlıklı küme, geçiş olarak arada bir küme ve dört sağlıksız küme.

Diğer tarzların kartlarının üzerinden geçerken giderek orta yerde bir "averaj" grup ortaya çıktı. Tarzların özellikleri sürekli dokuz küme oluşturuyordu ve çok geçmeden üç adet üçlü grup olabileceğini fark ettim- üç sağlıklı özellikler kümesi, üç averaj özellikler kümesi ve üç sağlıksız özellikler kümesi. Bu anlayışın hazırlığı iki yıl sürdü, bir beş yıl da Gelişme Seviyeleri olarak adlandırdığım bu sistemin ayrıntılarını saptamak üzere düşünce ve gözlem ile geçti. (Daha sonraları her Seviyenin psişik aktivite-lerinin bir tasarısı niteliğinde soyut modeller geliştirdim. Henüz yayımlanmamış olan "Psişik Yapılar," Seviyelerin sağlam temelini oluşturur, her özelliğin tarz içindeki varlığının gerekçesidir. Psişik Yapılar, tarzları açıklayan dilin kaynağı olan soyut "denklem"ler-
dir.)

Seviyelerin buluşu çok yararlı olmuştu ama henüz tarzlar ve Seviyeler hakkında her şey açıklanamıyordu. Hâlâ bu iki konu hakkında öğrenme aşamasındayız ve bunun yıllar süreceği muhakkak. Bu bölümün amacı Seviyelerin anlaşılmasını sağlamak ve nasıl kullanılacağı hakkında pratik bilgi vermek; bu nedenle ansiklopedik veya teknik olmak gerekmiyor. Tarzlar içindeki Seviyeleri ve tarzlar arasındaki simetriyi anlamanın düşünsel yönden doyurucu, uygulama açısından pratik olduğunu söyleyebiliriz. Bunu kitabın geri kalan kısmında açıkça göreceksiniz.

GELİŞME SEVİYELERİNİN PSİKOLOJİSİ

Her Seviyenin Bölünemez Bütününün bir noktasında özel bir psikolojik ve kişilerarası süreç ortaya çıkar. Her kişilik tarzının Bölünmez Bütününün

görüntüsü şöyledir:

Seviye 1	
Seviye 2	Sağlıklı
Seviye 3	
——	
Seviye 4	
Seviye 5	Averaj
Seviye 6	
——	
Seviye 7	
Seviye 8	Sağlıksız
Seviye 9	

Bölünmez Bütün

Seviyeler numaralandırılmıştır ve her seviyenin 2-3 sözcük içeren bir açıklaması vardır. Seviyeler birçok yönden yararlıdır. Teorik olarak her Seviye ait olduğu tarzın ayrılmaz parçasıdır, aynı zamanda kendine has ikincil bir kişilik tarzıdır. (8. Bölümde göreceğimiz gibi bu, psikiyatri literatüründe de aynı şekildedir.) Öte yandan insanların çoğu bir Seviyenin durağan bir örneği değildir, Bölünmez Bütünün içinde aşağı yukarı hareket ederek bazen nevroza düşerler, bazen de sağlığa ve bütünleşmeye doğru ilerler. Bu hareket sırasında değişik özellikler ve savunma işleyişleri belirir, bunlar var olanlarla birleşerek bireylerin karmaşık hallerini oluşturur.

Seviyeleri göz önüne almadan tarzlar hakkında genelleme yapmak olanaksızdır çünkü her tarzın içinde sağlık seviyesi düşüp bozuldukça birçok özellik tam tersine dönüşür. Tarzlar hakkında söylenecek her şey Seviyeye bağlıdır. Örneğin, sağlıklı Sekiz’ler tarzlar içinde en eli açık ve yapıcı olanıdırlar: Başkalarının gelişeceği ve güçleneceği ortamlar yaratırlar. Ama sağlıksız Sekiz’ler için tam tersi doğrudur: Tüm dünyanın kendi aleyhlerinde olduğunu düşünen öfkeli Sekiz’ler müthiş yıkıcı ve katı kalplidirler. Biri sağlıklı, diğeri sağlıksız iki Sekiz birbirinden o denli değişiktir ki tarzlarının ne olduğu anlaşılamaz veya yanlış anlaşılır. İnsanlar kendi tarzlarının Seviyeleri arasında

değişik yerlerde olabildikleri için tek bir özelliğin o tarz için her zaman geçerli olması söz konusu değildir. Her tarz, birbiri ile ilişkili yüzlerce özellik ve güdüden oluşan bir bölünmez bütüne sahiptir; kişi kendine veya başkasına tanı koymadan önce bu özellik ve güdülerin mümkün olduğu kadar çoğunu göz önüne almalıdır. Her Seviyede var olan birbirine geçmiş korkular, arzular ve diğer özellikler yığını, birbiri ile ilişkili psikolojik yapı ve savunma iç sarmalını şekillendirir; bu da tarzı oluşturur. Diğer bir deyişle, her kişilik tarzı dokuz Seviyenin toplamıdır. Sonuç olarak kişilik tarzını birkaç özelliğe bakarak saptamak doğru değildir çünkü bir tarza has davranışların tümü her Gelişme Seviyesinde değişir.

İzleyen sayfalarda kısa açıklamalarını okuyacağınız seksen bir Gelişme Seviyesi (dokuz Seviye çarpı dokuz tarz) sözünü ettiğimiz örüntüleri ve her tarzın tutarlı bütünlüğünü anlamanızı sağlayacaktır. Teknik dil ile günlük dil arasında bir ifade kullanarak her seviyeyi mümkün olan en iyi şekilde adlandırmaya çalıştık. Çizelgeler sağlıklı Seviyeler ile başlayıp averaj Seviyelerden geçerek sağlıksız Seviyeler ile son buluyor; bu sunuş, bireyin her zaman sağlık yönünden çökeceği izlenimini veriyor olabilir. Seviyelerde yukarı doğru bir hareket ise artan bir ruhsal sağlığı ve dengenin işaretidir (10. Bölüm kişisel gelişme için öneriler sunmaktadır). Kendimizi izlerken farkına vardığımız gibi Seviyeler arasında her iki yönde de hareket ve gidip gelme mümkündür. Biz yine de anlatımın pratikliği açısından Seviyeleri “yukarıdan aşağı” ve artan sağlıksızlığa doğru, sanki hareket sadece bir yönde olurmuş gibi gösterdik.

Seviyeler arası paralel ilişkilerden de görüleceği gibi her tarzın karmaşık bir iç yapısı vardır. Tarzın iç tutarlılığı, onun bir bütünlük içinde olduğunun, her parçasının hassas ve zarif bir şekilde tamamı oluşturduğunun işaretidir. Bu iç tutarlılık aynı zamanda tarzın her bir özelliğinin gelişi güzellikten uzak ve kişilik tarzı dediğimiz bütünün tamamlayıcısı olduğunu gösterir.

Örneğin, Tarz Iki’nin 1. 4. ve 7. Seviyelerinde görülen psikolojik süreçler paraleldir. Seviye 1’deki Çıkar Gözetmeyen Özverili Kişi, Seviye 4’teki Taşkın Arkadaş’a ve sonra da Seviye 7’deki Nefsini Aldatan-Çıkarı Için Kurnazlıkla Yönlendiren Kişi’ye dönüşür; kısacası, koşulsuz sevgi ilkönce insanları memnun etme, sonra da çıkar için kullanma haline çöker. 2. 5. ve 8. Seviyeler de paraleldir. Seviye 2’deki Önem Veren insancıl Kişi, Seviye 5’teki Tahakküm Edici içlidışlı Arkadaş’a, daha sonra da Seviye 8’de-ki Zorlayıcı-Hükmedici’ye dönüşür; diğer bir deyişle, eşduyum (empati) izinsiz karışmaya, sonra da zorlamaya doğru sağlıksız bir inişe geçer. 3. 6. ve 9. Seviyeler de paraleldir. Seviye 3’teki Bakan-Besleyen Yardımcı, Seviye 6’daki Kendini Beğenmiş

“Evli-ya”ya, sonra da Seviye 9’daki Psikosomatik Kurban’a dönüşür; yani cömertlik, davetsiz fedakârlığa, sonra da kendini başkaları tarafından kullanılan bir kurban gibi hissetmeye kadar gidebilir.

Bu üç simetri seti, tarzların içindeki tüm ilişkileri temsil etmez; burada sözünü etmeyeceğimiz başka simetriler de vardır.

Daha da ötesi, tüm tarzlar arasında da simetriler vardır. Örneğin, bütün tarzların aynı seviyelerini yatay olarak karşılaştırabilirsiniz. Seviyeler, tarzları tanımamız ve organize etmemiz için bir yöntemdir, arazinin haritasıdır ama asla arazinin kendisi değildir. Gerçek insanlar bu denli yapılanmamıştır veya bu denli öngörülemez. Buna rağmen Enneagramın Kişilik Tarzları, insanları müthiş bir zenginlik, hassaslık ve incelikle anlatabilmektedir.

Izleyen çizelgeler, Bölünmez Bütünün Gelişme Seviyelerini ve tarzların iç tutarlılığını açıkça ortaya koyan Genel Bakışı sunmaktadır.

Kişilik Tarzı İki: *Yardımcı*

SAĞLIKLI	
Seviye 1: Çıkar Gözetmeyen Fedakâr Kişi	Koşulsuz Sevgi
Seviye 2: Önem Veren İnsancıl Kişi	Eşduyum (Empati)
Seviye 3: Bakan-Besleyen	Yardımcı Cömertlik
AVERAJ	
Seviye 4: Taşkın Arkadaş	İnsanları Memnun Etme
Seviye 5: Tahakküm Edici İçlidışlı Arkadaş	İzinsiz Karışma
Seviye 6: Kendini Beğenmiş “Evliya”	Kendini Feda Etme
SAĞLIKSIZ	
Seviye 7: Nefsini Aldatan-Çıkarı İçin Kurnazlıkla Yönlendiren Kişi	Kurnazlıkla Yönlendirme
Seviye 8: Zorlayıcı-Hükmedici	Zorlama
Seviye 9: Psikosomatik Kurban	Kendini Kurban Hissetme

Genel Bakış. Iki’nin Bölünmez Bütününün akışı kısaca şöyle açıklanabilir: Iki’ler sağlıklı bir çıkar gözetmeyen fedakârlıktan, cömertlikten ve şefkatli kişilikten taşkın arkadaşlığa, her şeyi kapsayan bir hükmediciliğe ve özverilerde bulunan kendini beğenmiş evliyaya, daha sonra da sağlıksız seviyede çevreyi çıkar için kurnazlıkla yönlendiren, kendini önemseyen, zorla hükmeden ve

bastırılmış saldırganlıklarının neden olduğu psikosomatik acılarla kendini haklı göstermek isteyen kişiliğe çökerler.

Iki'lerin iç simetrileri şu şekildedir ve bu simetrilerdeki seviyeler arasında paralellik vardır.

Seviyeler 1, 4 ve 7- Koşulsuz sevgi, insanları memnun etme ve insanları kurnazlıkla yönlendirme

Seviyeler 2, 5 ve 8- Eşduyum, izinsiz karışma ve zorlama

Seviyeler 3, 6 ve 9- Cömertlik, kendini feda etme ve kendini kurban hissetme

Kişilik Tarzı Üç: *Başaran*

SAĞLIKLI	
Seviye 1: Sahici Davranan (Otantik) Kişi	İçten Güdülenme
Seviye 2: Kendinden Emin Kişi	Uyabilme (adaptasyon yeteneği)
Seviye 3: Mükemmellik Örneği	Hırs
AVERAJ	
Seviye 4: Yarışmacı İtibar (Rütbe) Meraklısı	Başarım (Performans)
Seviye 5: İmaj Meraklısı Yararcı (Pragmatist)	İmaj Merakı
Seviye 6: Kendini Öne Süren Narsist	Rekabet
SAĞLIKSIZ	
Seviye 7: Dürüst Olmayan Fırsatçı	Aldatma
Seviye 8: Kötü Niyetli Hilekâr	Fırsatçılık
Seviye 9: Kinci Psikopat	İntikam

Genel Bakış. Üç'ün Bölünmez Bütününün akışı kısaca şöyle açıklanabilir: Üç'ler kendini olduğu kabul eden, çevreye adapte olabilen, öz güven sahibi, hayranlık uyandırıcı bir şekilde kendini geliştiren bir kişiden amaca yönelik imaj meraklısı bir kişiye ve kendini yüceltici bir narsizme, oradan da ilkesiz aldatmacılığa, dizginlenemeyen sahtekârlığa ve çıkarcılığa ve en sonunda kötü niyetli psikopat davranışlara sürüklenirler.

Üç'lerin iç simetrileri şu şekildedir ve bu simetrilerdeki seviyeler arasında paralellik vardır.

Seviyeler 1, 4 ve 7- Içten güdülenme, başarım (performans) ve aldatma

Seviyeler 2, 5 ve 8- Esneklik, imaj meraklısı ve fırsatçılık Seviyeler 3, 6 ve 9-

Sağlıklı hırs, rekabet ve psikopat kincilik

Kişilik Tarzı Dört: *Bireyci*

SAĞLIKLI	
Seviye 1: İlham Dolu Yaratıcı	Yaşamı Kucaklayıcı
Seviye 2: Kendinin Farkında ve Sezgili Kişi	Duyarlı
Seviye 3: İç Dünyasını İfade Eden Kişi	Yaratıcı
AVERAJ	
Seviye 4: Hayal Gücü Kuvvetli Estet	Düş Kurma
Seviye 5: Nefse Yoğunlaşmış Romantik	Değişken Mizaçlı
Seviye 6: Kendi İsteklerine Düşkün "İstisna" Kişi	Kendi İsteklerine Düşkünlük
SAĞLIKSIZ	
Seviye 7: Yabancılaşmış Bunalımlı Kişi	Yabancılaşma
Seviye 8: Duygusal Olarak Azap Çeken Kişi	Nefret Dolu
Seviye 9: Kendine Zarar Veren Kişi	Kendine Zarar Verme

Genel Bakış. Dört'ün Bölünmez Bütününün akışı kısaca şöyle açıklanabilir: Dört'ler yaşamı kucaklayan, kendini yenileyen, kendinin farkında ve iç dünyasını kolaylıkla ifade eden duyarlı ve yaratıcı bir kişiden düşler kuran, sanat ve doğanın güzelliklerine duyarlı, inişli çıkışlı duygularla içine kapanan, kendini dışlanmış hisseden ve düşkünlükleri artan, daha sonra da içerleme duyguları içinde çevreye yabancılaşan, nefret duyguları içinde kendine eziyet eden ve en sonunda umutsuzluk içinde kendine zarar veren bir kişiye dönüşürler.

Dört'lerin iç simetrileri şu şekildedir ve bu simetrilerdeki seviyeler arasında paralellik vardır.

Seviyeler 1,4 ve 7- Yaşamı kucaklama, düş kurma ve yabancılaşma Seviyeler 2, 5 ve 8- Duyarlılık, değişken mizaç ve nefret Seviyeler 3, 6 ve 9- Yaratıcılık, düşkünlük ve kendine zarar verme

Kişilik Tarzı Beş: ***Araştırmacı***

SAĞLIKLI	
Seviye 1: Öncü Vizyoner	Anlama
Seviye 2: Kavrayışı Güçlü Gözlemci	Merak
Seviye 3: Odaklanmış Yenilikçi	Yenilik
AVERAJ	
Seviye 4: Çalışkan Uzman	Kavram Oluşturma
Seviye 5: Kavramlara Yoğunlaşmış Kişi	Fikirlerle Uğraşma
Seviye 6: Kışkırtıcı Alaycı (Sinik)	Kışkırtma
SAĞLIKSIZ	
Seviye 7: İzole Olmuş Hiççi (Nihilist)	Hiççilik (Nihilizm)
Seviye 8: Dehşet İçinde Yabancı	Hezeyan
Seviye 9: İçeri Doğru Patlamış İçekapanık (Şizoid)	Yok Etme

Genel Bakış. Beş'in Bölünmez Bütününün akışı kısaca şöyle açıklanabilir: Beş'ler kapsamlı anlayıştan, sezgili gözlemden ve özgün yenilikçilikten bilgili uzmanlığa, kopuk kurgulara, kışkırtıcı aşırılığa, daha sonra da gerçeğin hiççi inkârına, hezeyan dolu sanrılara ve içe doğru patlamış kendini yok etmeye varan bir çöküntü yaşarlar.

Beş'lerin iç simetrileri şu şekildedir ve bu simetrilerdeki seviyeler arasında paralellik vardır.

Seviyeler 1, 4 ve 7- Derin anlayış, kavramsallaştırma ve hiççilik veya anlam yitirme

Seviyeler 2, 5 ve 8- Gözlemci merak, fikirlerle uğraşma ve heze-yanlı çarpık görüşler

Seviyeler 3, 6 ve 9- Yenilikçilik, kışkırtma ve kendine yönelik saldırganlık

Kişilik Tarzı Altı: *Sadık*

SAĞLIKLI		
Seviye 1:	Cesur Kahraman	Kendine Güvenme
Seviye 2:	Hoş Tavırlı Kişi	Hoş, çekici tavırlar
Seviye 3:	Kendini Adamış Çalışan	İşbirliği
AVERAJ		
Seviye 4:	Sorumlu Sadık Kişi	Öz-kuşku
Seviye 5:	Çelişkili Pesimist	Savunmacılık
Seviye 6:	Otoriter Asi	Suçlama
SAĞLIKSIZ		
Seviye 7:	Aşırı Tepkisel Bağımlı	Aşağılık Duygusu
Seviye 8:	Kuşkucu (Paranoid) İsterik	Aşırı Kuşku (Paranoya)
Seviye 9:	Kendine Zarar Veren Özezer (Mazoşist)	Özezerlik (Mazoşizm)

Genel Bakış. Altı'nın Bölünmez Bütününün akışı kısaca şöyle açıklanabilir: Altı'lar nefsi güçlendirici bir eşitlik duygusundan ve güvenilir ve sadık bir işbirliğinden nefsinden kuşku duymaya, edil-gen-saldırgan (pasif-agresif) bir savunmacılığa ve otoriter bir tavır içinde başkalarını suçlamaya, daha sonra da yersiz korku dolu bir aşağılık duygusuna, paranoyak isteriye ve en sonunda kendine zarar veren özezerliğe çökerler.

Altı'ların iç simetrileri şu şekildedir ve bu simetrilerdeki seviyeler arasında paralellik vardır.

Seviyeler 1, 4 ve 7- Kendine güvenme, kendinden şüphe etme ve aşağılık duygusu

Seviyeler 2, 5 ve 8- Hoş tavırlarla başkaları ile iyi ilişkiye girmek, savunmacılık ve paranoya

Seviyeler 3, 6 ve 9- Işbirliği, suçlama arzusu ve kendine zarar verme

Kişilik Tarzı Yedi: *Hevesli*

SAĞLIKLI	
Seviye 1: Mest Olmuş Hayran (Takdirkâr)	Minnet
Seviye 2: Özgür Ruhlu Hevesli	Heves
Seviye 3: Başarılı, Genel Bilgili ve Kültürlü	Üretkenlik
AVERAJ	
Seviye 4: Deneyimli Hayat İnsanı	Sahip Olma Hırsı
Seviye 5: Hiperaktif Dışadönük	Dürtülerle Hareket
Seviye 6: Aşırı Hazza Düşkün Kişi (Hedonist)	Ölçüsüzlük
SAĞLIKSIZ	
Seviye 7: Düşünmeden Hareket Eden Hayalperest	Dağıtma
Seviye 8: Manik Zorlantılı (Manik Kompulsif) Kişi	Zorlantı
Seviye 9: Panik İçinde İsterik Kişi	İsteri

(İsteri=duyu bozukluğu, heyecanları aşırı dışa vurum)

Genel Bakış. Yedi’nin Bölünmez Bütününün akışı kısaca şöyle açıklanabilir: Yedi’ler takdir etme ve minnet duyma halinden tetikte ve duyarlı, hevesli kişiye, pratik üretkenliğe, sahip olma hırsı içinde deneyim peşinde koşmaya, dürtülerle hareket eden dikkati dağınık, hazza ve aşırılığa düşkün kişiye, daha sonra da dağınık hayalperestliğe, değişken zorlantılara, en sonunda ise duyu bozukluğu içinde çöküşe doğru gerilerler.

Yedi’lerin iç simetrileri şu şekildedir ve bu simetrilerdeki seviyeler arasında paralellik vardır:

Seviyeler 1, 4 ve 7- Minnet, her şeyi deneme arzusu ve dağıtma Seviyeler 2, 5 ve 8- Heves, dürtülerle hareket ve manik zorlantı Seviyeler 3, 6 ve 9- Üretkenlik, aşırı hazza düşkünlük, panik ve isteri hali

Kişilik Tarzı Sekiz: *Meydan Okuyan*

SAĞLIKLI	
Seviye 1: Yüce Ruh	Şefkat
Seviye 2: Kendinden Emin Kişi	Güç
Seviye 3: Yapıcı Lider	Koruyucu
AVERAJ	
Seviye 4: Girişimci Maceraperest	Yararcılık (Pragmatizm)
Seviye 5: Egemen Yönlendirici	Etkileme ve zorlama
Seviye 6: Meydan Okuyan ve Yüzleşen Hasım	Kavgacı
SAĞLIKSIZ	
Seviye 7: Acımasız Asi	Acımasızlık
Seviye 8: Sınırsız Güçlü Megaloman	Öfke
Seviye 9: Şiddet Uygulayan Yıkıcı	Yıkıcılık

Genel Bakış. Sekiz'in Bölünmez Bütününün akışı kısaca şöyle açıklanabilir: Sekiz'ler yüce ruhlu kahramanlıktan, öz güvensahi bi güçten ve cesur liderlikten maceraperest yaracılığa, hükmeden genişlemeciliğe ve sindiren yüzleşmeciliğe, daha sonra da acımasız saldırganlığa, cüretkâr megalomaniye ve en sonunda kinci yıkıcılığa çökerler.

Sekiz'lerin iç simetrileri şu şekildedir ve bu simetrilerdeki seviyeler arasında paralellik vardır:

Seviyeler 1, 4 ve 7- Şefkat, yararcılık (pragmatizm) ve acımasızlık

Seviyeler 2, 5 ve 8- Gerçek güç, zorlama ve öfke

Seviyeler 3, 6 ve 9- Yapıcı, koruyucu, sindiren kavgacı ve yıkıcı

Kişilik Tarzı Dokuz: *Barışçı*

SAĞLIKLI	
Seviye 1: İtidal Sahibi Kılavuz	Kişisel Özgürlük, Özerk
Seviye 2: Yeniliğe Açık Anlayışlı Kişi	Kendine Dönük Olmayan
Seviye 3: Destekleyici Barışsever	Kabul
AVERAJ	
Seviye 4: Çevreye Uyan Rolcü	Kendini Geri Planda Tutma
Seviye 5: Boş Kişi	Edilgenlik (Pasiflik)
Seviye 6: Teslim Olmuş Kaderci	Kadercilik
SAĞLIKSIZ	
Seviye 7: İnkârcı "Paspas"	İhmal
Seviye 8: Çevreden Kopuk Makineleşmiş Kişi	Kopma
Seviye 9: Kendini Bırakmış Hayalet	Kendini Bırakma

Genel Bakış. Dokuz'un Bölünmez Bütününün akışı kısaca şöyle açıklanabilir: Dokuz'lar itidal sahibi, özerk, kendine dönük olmayan, her şeye açık ve destekleyici bir kişilikten kendini geri planda tutarak başkalarına uyan, inatçı ve teslim olmuş edilgenlik gösteren bir kişiliğe, daha sonra da bastırılmış ihmalkârlığa,
kopukluğa, kafa karışıklığına ve en sonunda kendini bırakmanın getirdiği bilinç parçalanmasına sürüklenirler.

Dokuz'ların iç simetrileri şu şekildedir ve bu simetrilerdeki seviyeler arasında paralellik vardır:

Seviyeler 1, 4 ve 7- İtidalli özerklik, kendini geri plana atmak ve ihmal

Seviyeler 2, 5 ve 8- Kendine dönük olmamak, inatçı edilgenlik, kopma ve inkâr

Seviyeler 3, 6 ve 9- Kabul, teslim olmuş kadercilik, kendini bırakmışlık ve gerçeği umursamamak

Kişilik Tarzı Bir: *Reformcu*

SAĞLIKLI	
Seviye 1: Bilge Gerçekçi	Bilgelik
Seviye 2: Makul Kişi	Vicdanlı ve dürüst
Seviye 3: İlkeli Öğretmen	Sorumluluk
AVERAJ	
Seviye 4: İdealist Reformcu	İdealistlik
Seviye 5: Düzenli Kişi	Katılık
Seviye 6: Kusursuzluk Arayan ve Yargılayan	Kusursuzluk
SAĞLIKLI	
Seviye 7: Hoşgörüsüz ve İnsanları Sevmeyen	Hoşgörü Eksikliği
Seviye 8: Takıntılı Riyakâr	Takıntı
Seviye 9: Cezalandırıcı İntikamcı	Cezalandırma

Genel Bakış. Bir'in Bölünmez Bütününün akışı kısaca şöyle açıklanabilir: Bir'ler insancıl bilgelikten, vicdanlı akılcılıktan ve ilkeli sorumluluktan zorlanmış idealistliğe, öz kontrollü düzenliliğe ve yargılayıcı kusursuzluğa, daha sonra da kendini üstün gören hoşgörüsüzlüğe, takıntılı zorlamaya (obsesif kompulsif) ve en sonunda (kendini ve başkalarını) acımasız cezalandırmaya doğru çökerler.

Bir'lerin iç simetrileri şu şekildedir ve bu simetrilerdeki seviyeler arasında paralellik vardır:

Seviyeler 1, 4 ve 7- Gerçeğin bilgelikle kabulü, asil ruhlu idealistlik ve kendini üstün gören hoşgörüsüzlük

Seviyeler 2, 5 ve 8- Vicdan sahibi, katılık ve akıl dışı takıntılar

Seviyeler 3, 6 ve 9- Sorumluluk, denge, dar anlayışlı kusursuzluk arayışı ve insafsız cezalandırma

GELİŞME SEVİYELERİNİN ANLAMI

Bu kitaptaki profil açıklamaları aşağıdaki örüntülere uymaktadır.

Sağlıklı Seviyeler

Seviye 1: Kurtuluş Seviyesi. Var oluşu ile teması yitirmenin sonucunda çocuklukta ortaya çıkan Temel Korku ile yüzleşen ve onun üstesinden gelen kişi, özgürleşerek ve benliğini (egosunu) aşarak asıl nefsine kavuşur. Kişi bu arada, çelişkili olarak, Temel Arzusunu da ele geçirir ve gerçek ihtiyaçlarını karşılamaya başlar. Dahası, her tarz için bazı tinsel (spritüel) yetenekler ve erdemler ortaya çıkar. Benliğin saydamlaşması ve esnek olması, dengeyi ve özgürlüğü artırır. Birey "kişilikten" "öze" geçme sınırındadır ve Gelişme Yönündeki olumlu özelliklere açıktır. Seviye 1 öze yolculuğun sonudur ama aynı zamanda öz olarak yolculuğun başıdır. Diğer bir deyişle, Seviye 1'de temel tinsel varlığımızı yaşama geçiririz. (Bak 11. Bölüm- Kişilik, Öz ve Tinsellik)

Seviye 2: Psikolojik (Ruhsal) Kapasite Seviyesi. Kişi Temel Korkusuna teslim olursa dengelemek için Temel Arzu ortaya çıkar. Kişi hâlâ çok sağlıklıdır ama benlik ve onun savunmaları, bu teslimin yarattığı endişelere karşı harekete geçer. Kişinin Nefis Algılaması (Bak 3. Bölüm) ve (Jung'un tutum ve işlevleri ile bağıntılı olan) "bilişsel tarzı" bu etapta kendini belli eder. Temel Arzu insanın evrensel ruhsal ihtiyacıdır ama aynı zamanda "benliğin ideali" olarak da algılanabilir: "Bunu elde ettiğim veya şöyle olduğum zaman her şey yoluna girecek." Ancak gerçek doğamız ile temas ettiğimiz zaman Temel Arzumuzu halledebiliriz. Aslında ters anlamda, benliğin Temel Arzuyu tatmin etme çabaları, kişiyi gerçek doğasından uzaklaştırmaktadır. Bu korku dolu etkinlikler sakinleştiği an kaynağımıza bağlanacağız ve Temel Arzumuza erişeceğiz.

Seviye 3: Toplumsal Değer Seviyesi. Türemiş ikincil korku ve arzulara yenilmenin sonucunda benlik, etkinliklerini artırır ve dış dünyaya karşı, uygun toplumsal ve kişilerarası niteliklere sahip özel bir insan yaratır. Kişinin sağlık seviyesi bir miktar düşmüştür çünkü savunma işleyişleri, ortaya çıkan bu özel bireyi ve onun benliğini korumaktadır (Bak 3. Bölüm). Bu Seviyedeki tarz yine de sağlıklı toplumsal özelliklere sahiptir. Kişilik, benlik ve savunmalar çalışma halindedir ama kişi üst derecede işlevseldir, Temel Korkuyu yenerek ve Temel Arzu üzerinde uygun bir şekilde çalışarak, yani benlik etkinliklerini rahatlatma yolu ile Seviye 1'deki özelliklere sahip olabilir.

Averaj Seviyeler

Seviye 4: Dengesizlik Seviyesi. Kişinin kendisine zarar verebilecek belirli bir Özel Tahrik'e (Bak 3. Bölüm) kapılması sonucunda benlik güçlenir, savunmalar

artar ve dengesizlikler ortaya çıkar.
Tarz, psişik enerjisinin yardımı ile dengesizlikleri sürdürür. Aslında günlük yaşamın akışında Seviye 4'teki bir insan bayağı işlevseldir ve büyük olasılıkla cana yakındır. Ama kişinin kendinin farkında olma ve anı yaşayabilme kapasitesi azalmıştır. Seviye 4'te benliklerimizle güçlü bir şekilde özdeşleşiriz, tarzımızın takılma ve tutkularına doğru kayarız (Bak 2. Bölüm). Benlik takılması, henüz bir sorun olmamasına rağmen, psikolojik bir çıkmaz sokak olma yolundadır ve direnç gösterilmezse artan iç ruhsal ve kişilerarası çatışmalar yaratacaktır.

Seviye 5: Kişilerarası Kontrol Seviyesi. Kişi kendine özgü yöntemlerle çevresini (ve özellikle diğer insanları) kontrol etmeye çalıştıkça benlik önemli miktarda şişer. Her tarz çevresini ve insanları kendi Temel Arzusuna ulaşmak için yönlendirmeye çalışır. Etkin savunma işleyişlerinin başarısızlıkları, kişilerarası ve iç çatışmalara, artan endişelere neden olur. Bu seviyede ortaya çıkan nitelikler son derece sorunludur. Tarzın bozulmasında bu Seviye bir dönüm noktasıdır; bundan sonra seviye düştükçe kişilik özellikleri daha da savunmacı, çatışmacı ve benmerkezci olur.

Seviye 6: Aşırı Dengeleme Seviyesi. Benliğin giderek şişmesi ve Seviye 5'te görülen davranışların kişinin isteklerini karşılamakta zorlanması sonucunda beliren çatışmalar ve endişeler, kişiyi bu durumu dengelemek için bazı aşırı önlemler almaya yönlendirir. Her tarza özel bir benmerkezcilik, başkaları tarafından tatsız ve sakıncalı addedilen aşırı davranışlar ortaya çıkar (nevroz). Tüm tarzlar bu seviyede endişe ve saldırganlıklarını gösterme eğilimindedirler. Kişi temeldeki öfke, utanç veya korku hislerine karşı savunma yapabilmek ve benlik şişmesini sürdürebilmek için ben-merkezciliğini güçlendirmeye çalışır; bu da başkaları ile çatışmaların artmasına neden olur.

Sağlıksız Seviyeler

Seviye 7: Zarar Verme Seviyesi. Kişi önemli bir kriz yaşarsa veya kötü davranıldığı bir ortamda yetişmişse savunma işleyişleri çözülmeye başlayabilir ve ciddi anlamda tepkiler belirir. Kişi ağır bir şekilde artan endişenin saldırısı altında olan benliği umutsuzca desteklemeye ve nefsi katlanılmaz hislerden korumaya çalışırken tarzına has bir şekilde yaşamı sürdürme taktiği ve sağlıksız bir "nefsi koruma" yöntemi uygular. Sorun, bu yöntemin genelde zorlantılı (kompulsif) olduğu ve nefse veya başkalarına (veya her ikisine de) zarar verdiği,

sonunda da ciddi kişilerarası çatışma yarattığıdır. Bu seviye ağır bir şekilde dengesiz ve sağlıksızdır ama henüz hastalıklı (patolojik) değildir.

Seviye 8: Sanrı ve Zorlantı Seviyesi. Endişe arttıkça çok ciddi iç ruhsal çatışmalar ortaya çıkar ve birey, endişelere teslim olmaktansa gerçeği yeniden yaratmaya veya ondan kaçmaya çalışır. Düşünme ve algılama, hissetme ve davranış ağır bir şekilde çarpıklaşır ve özgürlüğünü yitirir. Bu tam bir hastalık (patoloji) halidir. (DSM'in kişilik bozukluklarını bu Seviyede görürüz. Bak 8. Bölüm) Kişi gerçek ile temasını yitirir (bir şekilde sanrılara kapılır), davranışlar büyük ölçüde zorlantılı bir özellik edinir. Seviye 2'de ortaya çıkan ve Seviye 5'te kabaran ruhsal yeti, bu Seviyede sanrılıdır.

Seviye 9: Marazî Yıkıcılık Seviyesi. Bu Seviyede açıkça yıkıcı davranışlar içeren aşırı hastalık (psikoz) halleri gözükür. Sanrılı bir şekilde gerçekten uzaklaşmış kişi, krizlerin neden olduğu ağır acı ve endişelerden nefsini kurtarmak için başkalarını, kendini veya her ikisini de yok etmeye hazırdır. Yıkıcılığın anında veya uzaktan, bilinçli veya bilinçdışı (gizli kalmış öz-yıkıcılık dâhil) gibi şekilleri kendini gösterir; sonuç ciddi ruhsal (psikotik) çöküntü, şiddet veya ölümdür.

Seviyelerin bu kısa açıklamalarının yeterli olmadığını söyleyebiliriz. Yine de Seviyelerin mantıksal temelini ve dolayısıyla tarzların örüntülerini anlayabilmek mümkündür. Benliğin Seviye 2'de ortaya çıktığını, Seviye 9'a varıncaya kadar giderek şiştiğini ve sonunda yıkıcı olduğunu gördünüz. Özgürlükle de benzer ama bu sefer tersine bir gidiş izlenir: Kişi Seviye 1'de en özgür halindedir, giderek özgürlüğünü yitirir, zorlantılı (kompulsif) olur ve Seviye 9'da hastalanır. Hastalık (patoloji) temelde özgürlükten yoksundur, sağlık ise giderek artan bir özgürlük içerir.

Seviye 2 ile 9 arasında benlik bilinci dereceli bir şekilde yoğunlaşırken Kurtuluş Seviyesi (Seviye 1), Temel hallere açılış kapısıdır. Bu Seviyede İlâhi Güç ile bağlantımızı keşfederiz. Bu durum artık soyut bir kavram, bir inanç şekli veya birisinin anlattığı bir şey olmaktan çıkmış, gerçek ve hissedilen bir deneyime dönüşmüştür. "İnanca" ihtiyacımız yoktur; Var Olma, Bilgi ve Ruhanî Bilgi vardır. Benliğin çarpıtan gözlüğünden kurtulduğumuz için gerçek ile tam anlamıyla temasa geçmişizdir. Kendimize, başkalarına ve çevremize yakından ve şefkatle bağlı olduğumuzu hissederiz; anı coşkulu bir şekilde yaşarız. Rahatız, güçlüyüz, incelikliyiz, açığız, her şeyi olduğu gibi, değiştirmeden veya yargılamadan algılamaktayız.

Görüldüğü gibi Seviye 1, benliğin ötesinde yatan engin olasılık diyarının başlangıcıdır. Seviye 1 bizim son hedefimiz değildir. Seviye 2 ve 9 arası "kişilik

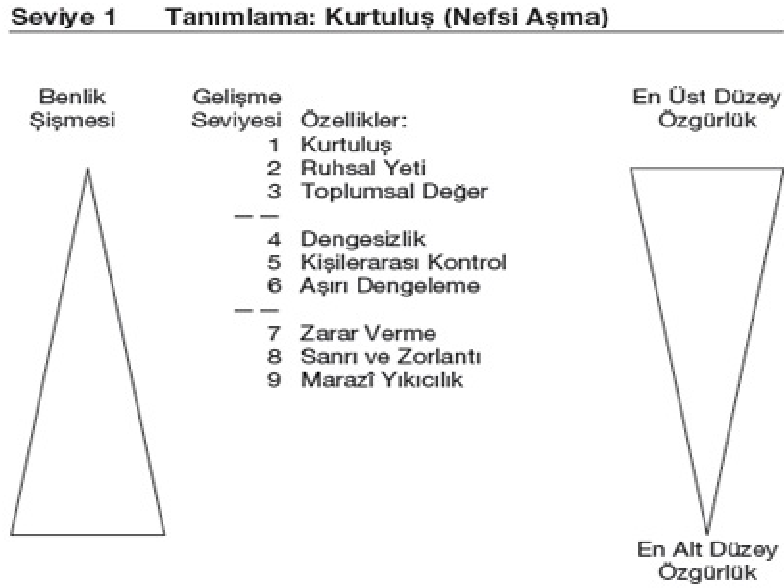
oktavı" ise Seviye 1 "Temel Var Oluş oktavının" ilk notası olarak düşünülebilir. Bu Seviye, Özün dünyasında bambaşka bir hareketin ve bambaşka bir olasılıklar dizisinin başlangıcıdır. Var Oluşumuzu, diğer bir deyişle aslımız olan İlâhi Kıvılcımı, şimdi ve burada tam anlamıyla ifade edebildiğimiz an Seviye 1'dir. Bu anları yaşadığımız zaman tüm savunmalarımız, sınırlarımız, öykülerimiz ve stratejilerimiz yok olur; gerçekte kim ve ne olduğumuz öne çıkar.

Seviyelerin özellikleri aşağıdaki şekilde tanımlanabilir:

SEVİYELERİN ÖZELLİKLERİ

Seviyelerin her birinin nüve özellikleri vardır. Burada basitleştirilmiş olarak ve çizelge halinde sunulan özellikler, her Seviye için ana temayı oluşturur. Aynı Seviyenin her tarz için özelliği "yatay" olarak da karşılaştırılabilir.

Nüve özellikler, izleyen sayfalarda iki ayrı şekilde, liste ve Enneagram çizelgesi olarak verilmiştir.



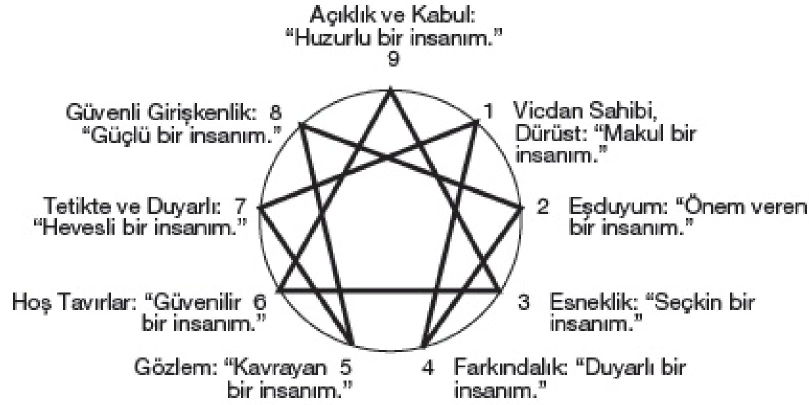
Tarz Bir:	Kabul: Bilgelik
Tarz İki:	Nefsi Besleme: Koşulsuz Sevgi
Tarz Üç:	Nefsi Kabul: Sahici (Otantik) Olma
Tarz Dört:	Nefsi Yenileme: İlham
Tarz Beş:	Açıklık: Ruhani Bilgi
Tarz Altı:	İç Kılavuz: Cesaret
Tarz Yedi:	Özümseme: Minnet
Tarz Sekiz:	Nefsini Teslim: Yüce Gönüllülük
Tarz Dokuz:	Nefsini Hatırlama: Yılmaz kişilik



Kurtuluş Enneagramı

Seviye 2 Tanımlama: Ruhsal Yeti ve Nefis Algılaması

Tarz Bir:	Vicdan Sahibi, Dürüst: "Makul bir insanım."
Tarz İki:	Eşduyum: "Önem veren bir insanım."
Tarz Üç:	Esneklik: "Seçkin bir insanım."
Tarz Dört:	Farkındalık: "Duyarlı bir insanım."
Tarz Beş:	Gözlem: "Kavrayan bir insanım."
Tarz Altı:	Hoş Tavırlar: "Güvenilir bir insanım."
Tarz Yedi:	Tetikte ve Duyarlı: "Hevesli bir insanım."
Tarz Sekiz:	Güvenli Girişkenlik: "Güçlü bir insanım."
Tarz Dokuz:	Açıklık ve Kabul: "Huzurlu bir insanım."



Ruhsal Yeti ve Nefis Algılaması Enneagramı

Seviye 3 Tanımlama: Toplumsal Değer (Başkalarına Katkı)

Tarz Bir:	İlkeler: Sorumluluk
Tarz İki:	Cömertlik: Hizmet
Tarz Üç:	Hırs: Nefsi Geliştirme
Tarz Dört:	Nefsi İfade Etme: Yaratıcılık
Tarz Beş:	Yoğunlaşma: Yenilik
Tarz Altı:	Kendini Adama: İşbirliği
Tarz Yedi:	Gerçekçilik: Üretkenlik
Tarz Sekiz:	Öz Güven: Liderlik
Tarz Dokuz:	Değişmezlik ve denge: Destek



Toplumsal Değer Enneagramı

Seviye 4	Tanımlama: Dengesizlik
Tarz Bir:	Sürekli kişisel yükümlülük hissetmek
Tarz İki:	İnsanları memnun etmek, onları kazanmak
Tarz Üç:	Mükemmel olmaya çalışmak, karşılaştırmak
Tarz Dört:	Sürekli hayal dünyasında yaşamak, yoğunlaşmış hisler
Tarz Beş:	Zihne sığınmak
Tarz Altı:	Dış güvenlik kaynaklarına dayanmak
Tarz Yedi:	Huzursuz, uyarım arayışı
Tarz Sekiz:	Sürekli kendini öne sürmek, kendini zorlamak
Tarz Dokuz:	Uyarak çatışmaları önlemek



Dengesizlik Enneagramı

Seviye 5 Tanımlama: Kişilerarası Kontrol (Neden ve Sonuç)

Tarz Bir:	Nefsi kontrol: Katı düzen arayışı
Tarz İki:	Tahakküm etme: İzinsiz karışma
Tarz Üç:	İmaj meraklısı: Kestirmecilik
Tarz Dört:	Kendine aşırı düşkünlük: Değişken mizaç
Tarz Beş:	Fikirlerle uğraşma: Kopukluk
Tarz Altı:	Kararsızlık: Savunmacılık
Tarz Yedi:	Dağınık dikkat: Hiperaktif
Tarz Sekiz:	Kendini yüceltme: Egemen olma
Tarz Dokuz:	Dağılma: Gönül rahatlığı



Kişilerarası Kontrol Enneagramı

Seviye 6 Tanımlama: Aşırı Dengeleme (ve Savunmacı Davranış)

Tarz Bir:	Yargılama: Başkalarını eleştirme
Tarz İki:	Kendini beğenmişlik: Karşı tarafı küçük görmek
Tarz Üç:	Gösteriş: Kendini öne çıkarma
Tarz Dört:	Dışında kalmak: Nefret
Tarz Beş:	Aşırılık: Kışkırtma
Tarz Altı:	Otoriterlik yanlısı: Suçlama
Tarz Yedi:	Benmerkezci: Ölçüsüzlük
Tarz Sekiz:	Meydan okuma ve yüzleşme: Sindirme
Tarz Dokuz:	Çekilme: Taviz vererek yatıştırma



Aşırı Dengeleme Enneagramı

Seviye 7	Tanımlama: Zarar Verme (Kendine ve Başkalarına)
Tarz Bir:	Kendini suçlama: Başkalarına tahammül edememe
Tarz İki:	Kendini aldatma: Başkalarını kurnazlıkla yönlendirme
Tarz Üç:	Kendini reddetme: Başkalarını aldatma
Tarz Dört:	Kendini sabote etme: Başkalarından nefret etme
Tarz Beş:	Kendini inkâr: Başkaları tarafından reddedilme
Tarz Altı:	Kendine ihanet etme: Başkalarına karşı gelme
Tarz Yedi:	Kendini dağıtma: Başkalarına karşı vurdumduymazlık
Tarz Sekiz:	İçten katılaşma: Başkalarına karşı acımasız olmak
Tarz Dokuz:	Kendini bastırma: Başkalarını ihmal etme

Seviye 8	Tanımlama: Sanrılar ve Zorlantılar (Düşünme ve Davranış)
Tarz Bir:	Takıntılı (obsesyon): Zorlantılı (kompulsif) davranış
Tarz İki:	Yetkili veya hak sahibi olmak: Zorlama
Tarz Üç:	İkiyüzlülük: Yararlanmak
Tarz Dört:	Kendinden nefret: Klinik depresyon
Tarz Beş:	Şizoid (içe kapanık) çekilme: İnziva
Tarz Altı:	Paranoya (aşırı kuşku): Çabuk alevlenen mizaç
Tarz Yedi:	Manik ruh geçişleri: Cüretkâr davranış
Tarz Sekiz:	Megalomani (büyüklük kuruntusu): Korku verici, kasıp kavurucu davranış
Tarz Dokuz:	Çözülme: Kafa karışıklığı



Sanrılar ve Zorlantılar Enneagramı

Seviye 9	Tanımlama: Patolojik Yıkıcılık (Patoloji ve Sonuç)
Tarz Bir:	Kınama ve hüküm verme: Cezalandırıcı davranış
Tarz İki:	Dönüştürme davranışı: Psikosomatik (ruhsal kökenli bedensel hastalık) sorunları
Tarz Üç:	Psikopat: Sabit fikirli Davranış
Tarz Dört:	Klinik depresyon: İntihar eğilimi
Tarz Beş:	Psikotik (ruhi bunalım) haller: Yok etme davranışı
Tarz Altı:	Kendini küçük düşürme: Kendine zarar verme
Tarz Yedi:	İsteri: Panik içinde davranış
Tarz Sekiz:	Sosyopat: Anti sosyal davranış
Tarz Dokuz:	Kendini bırakma: Kişiliksizleşmiş davranış



Patolojik Yıkıcılık Enneagramı

Değerlendirme

5. Bölüm - Tarzınızı Bulma: Soru Formu

Savunmasız hücremizin içinde bir esir gibiyiz. Kimse bizi buraya zorla sokmadı; ayrıca anahtarın içeride olduğunu da biliyoruz. Bu anahtarı bulabilirsek kapıyı açabilecek ve özgürlüğümüze kavuşabileceğiz. Ama acaba anahtar nerede? Yerini bil-sek bile bir parçamız hapisten çıkmaya korkuyor. Öyle ya dışarı çıkarsak nereye gideceğiz? Özgürlüğümüz ile ne yapacağız?

insanların tarzlarını bulabilmeleri için şimdiye kadar birçok soru formu yaptık. Bunların arasında en tanınanı RHETI'dir (Riso-Hudson Tarz Göstergesi). Bu kitapta sunduğumuz test ise ilk yaptığımız testin geliştirilmiş halidir. Bu test birçok kişiye tarzını saptaması için yardımcı olmuştur. Tarzı hakkında kuşku duyanlar ve saptadıkları tarzı doğrulamak isteyenler için bu testin ve yaptığımız diğerlerinin yardımcı olacağını düşünüyoruz. Bir soru formu hiçbir zaman kusursuz olamaz ama tarz saptayabilmek için yol gösterebilir veya en azından seçenekleri daraltabilir.

Biz her şeye rağmen okurlarımıza genelde soru formlarının sınırlarını hatırlatmak isteriz. Titiz olmak istiyorsak soru formlarının kişisel gelişim kitaplarında bulunanlardan daha incelikli olmalarını beklememiz gerekir. Soru formunda, geniş bir yelpazedeki özellikleri sorgulamak için birkaç yüz madde bulunması gerekir; yanıtları değerlendirmek için ise incelikli istatistik teknikler kullanılmalıdır. Testi yapmak ve sonuçları toparlamak zaman alır ve hatalara açıktır; uzman psikologlar tarafından uygulanan iyi hazırlanmış bir soru formu bile muğlâk veya açıkça yanıltıcı olabilir.

Daha önceki soru formumuzda aşamalı bir yöntem uygulamıştık. Dokuz tarz, ilkönce birer sözcük, sonra dörder sözcük, daha sonra da tarzın Üçlüsündeki temel özelliklerini ve dinamiklerini anlatan bir paragraf ile sunuluyordu. Bunu

sırası ile anahtar sözcükler ve güdüler içeren açıklayıcı bir paragraf, Genel Özet ve tam açıklamalar içeren Profiller bölümü izliyordu. Bu yöntemle açıklamalar, bir sözcükle başlayıp her tarz için yaklaşık on bin sözcüğe varıyor, diğer bir deyişle basit başlıyor ve giderek daha karmaşıklaşıyordu.

Bu yöntemle okuyucu, kendisi için en uygun açıklamayı seçmek ve açıklama genişledikçe bunun geçerli olup olmadığını saptamak durumundaydı. Okuyucunun bir tarza sahip çıkabilmesi için önceden bir miktar kendini tanıyabilmesi gerekiyordu. Kişinin hiçbir şekilde nefis farkındalığı yoksa açıklamalar onun için bir şey ifade edemeyecekti; bu veya başka bir yöntemle yapılan en hassas tanı bile o kişi için anlamsız olacaktı.

Birçok insan nefis bilgisinden yoksun olduğundan aşamalı yöntem, tarz saptamada etkili olamadı. insanların Enneagram ile ilgisinin başlıca nedeni nefis bilgisi elde etmek olduğuna göre yeni başlayanlardan böyle bir bilgi beklemek doğru değildir; yine de gelişme için gerekli bir bilgidir bu. Çelişkili gibi gözükebilir ama nefis bilgimizi artırmadan önce bir miktar bu bilgiye sahip olmamız gerekiyor. Kim oldukları hakkında hiçbir fikri olmayanlar (veya bu konu ile ilgilenmeyenler) kendi başlarına ilerleme kaydetmede çok zorlanacaklardır.

Kendimiz hakkında bilgisizliğimizi gidermenin yollarından biri, hangi tarz olduğumuzu bize söyleyebilecek arkadaş bulmaktır. Başkalarının bizi kendimizden daha iyi tanır söylemi genellikle doğrudur. Kendi tarzını kesin bildiğine emin kişiler bile onları iyi tanıyan ve bu konuyu onlarla konuşmaya hazır kişilerden yardım isteyebilirler.

Bir miktar kendini tanıyanlar ama tarzları hakkında kararsız olanlar, en yakın iki üç tarz üzerinde düşünmelidirler. (Bu arada tarzlar arası benzerlikler ve farklılıkları anlatan “Yanlış Tanımlar” adı altındaki 6. Bölüme göz atabilirsiniz.)

Bu kitaptaki Tarz Profilleri (3. Bölüm- Kişilik Tarzları) “ikinci bir soru formu” gibidir: Bu anlatımları bir soru formu gibi kullanabilirsiniz. Her sözcük veya ifadeyi dikkatle okuyun ve soruya çevirin.

Her Profil aslında, soru ve sıfatlandıran ifade içermeyen uzun bir soru formu gibidir. Okuduklarınızı soruya ve açıklayıcı bir ifadeye dönüştürebilirsiniz. Tipik bir soru şu şekilde olabilir: “Sağlıklı veya averaj veya sağlıksız bir kişi olduğum zaman şöyle
miyim: ?” Tarz iki’nin Profilini okuyan birisi şunu sorabilir:
“Sağlıklı olduğum zaman bencillikten uzak mıyım? Aynı zamanda kendini düşünmeyen fedakâr bir insan mıyım? Koşulsuz sevgi verebiliyor muyum? Eşduyum gösterebiliyor muyum? Şefkatli ve insancıl mıyım? Sıcakkanlı

mıyım?” Bu sağlıklı niteliklerin tümü özellikle iki’ler için geçerlidir. Doğal olarak herkes ara sıra ilgili, sıcakkanlı veya sevecen olabilir. Temel fark iki’lerin yalnızca insancıl, sıcakkanlı veya yardımsever değil, aynı anda kendini düşünmeyen, bencillikten uzak, koşulsuz seven, şefkatli, ilgili, vb insanlar olduğudur. Sağlıklı iki’ler, Profilde listelenen tüm özelliklere değişik derecelerde sahiptirler ve bunları sürekli sergilerler. Söz konusu özellikler sağlıklı iki’lerin tipik davranışlarıdır çünkü bu tarz onların bir araya gelmesiyle oluşmuştur.

Hangi yöntemi kullanırsanız kullanın- soru formu, arkadaşla konuşma, Profiller veya açıklamalar- tanımların etkili olması için zamana ihtiyaç vardır. Malzemenin çoğu karmaşık ve inceliklidir; daha da önemlisi kendimizi açıkça görmenin önündeki doğal direnci kırmak zordur. Hepimizin içinde fark edildiği zaman acı veren unsurlar bulunur; bunları kabul etmek ve bunlarla baş etmek cesaret ve zaman ister.

Bu soru formunu veya bir başkasını kullanırken bazı şeyleri akılda tutmakta yarar vardır. insanlar genelde olmak istedikleri tarzı seçerler. Kontrollü bir araştırma olmadan bunun evrensel bir gerçek olduğunu söylemek zordur; belki de çoğu insan tarzını doğru olarak saptayabiliyordur. Her durumda da şunu söyleyebiliriz ki tarzımızı anlamak ve kendimizi daha nesnel olarak görebilmek çoğunlukla duygusal bir çalkantı yaratır (özellikle başta) ve çeşitli mücadele kapıları açar. Nefis bilgisi edinmek, özellikle kendimizi geçmişin acı veren anılarından veya utanç hislerinden korumakta isek her zaman rahatlatıcı değildir. Ama dürüst olduğumuz sürece bu bilgi bizi özgürleştirecektir. Üstelik doğru olarak düşündüğümüz tarz yerine bizi mutlu edecek tarzı seçersek kimi kandırıyoruz? Yanlış tarzı seçerek kendimizi dönüştüremediğimiz gibi başkalarını da aldatıyoruz demektir. Enneagramın bize sunduğu anlayışlara kendimizi açmak yerine onu değersiz kılıyoruz.

Yine de şu soru hâlâ geçerli: Tarzımızı doğru seçtiğimizden nasıl emin olacağız? Seçtiğimiz gerçekten bizim tarzımız mı? Bazı pratik kuralları uygulayabiliriz.

Eğer seçtiğiniz tarz derin duygular uyandırmanın yanında daha önceden hiç farkına varmadığınız yönlerinizi anlamanıza yardım ediyorsa o zaman o, büyük olasılıkla sizin tarzınızdır. Eğer seçiminiz sonrası yeni bağlantılar kurabiliyor, kendinizde ve ilişkilerinizde yeni örüntüler görebiliyorsanız tarzınızı büyük olasılıkla kesin olarak saptamışsınız demektir. Eğer sizin olarak düşündüğünüz tarz sadece canınızı sıkmayıp bir de ve daha önemlisi sizi heyecanlandırıp yüreklendiriyorsa büyük olasılıkla doğru seçim yapmışsınızdır. Eğer arkadaşlarınız ve aileniz seçiminizi onaylıyorsa o zaman hemen kesinlikle doğru

yoldasınız.

Öte yandan doğru tarzı seçtiğimize hiçbir zaman tam olarak emin olamayız. içinde tarzımızı yazan bir kitap bulma olasılığımız yoktur, bedenimizde tarzımızın okunacağı bir dövme de bulamayız. Kendimizi olduğumuz gibi gördüğümüz zaman ancak nesnel kanıt toplayabiliriz. Değerlendirmemiz hep elimizdeki kanıtlara dayanacak ama zamanla ve yaşayarak değerlendirmemize güvenimiz artacak. Belki de çoğu insan tarzını hemen bulabiliyor; bazıları için ise bu daha uzun süre gerektiriyor. Sizl er bu iki gruptan birinde olabilirsiniz.

insanların yaptığı en büyük hata, yalnızca birkaç özellikle tarzlarını saptamaları, her tarzı bütünüyle anlamaya çalışmamalarıdır. Örneğin, bazı Dokuz'lar, Beş olduklarını sanırlar çünkü uzun düşünmeyi severl er, bu yüzden de "düşünen tarz" olan Beş olduklarına inanırlar. Aynı şekilde bazı Altı'lar yaratıcıdırlar ve sanatsal yetenekleri vardır, bundan dolayı Dört olduklarını düşünürler. Örnekleri çoğaltabiliriz.

Düşünmek ve sanatsal yetenek gibi özellikleri tek başına değerlendirmemek gerekir. "Düşünme" gibi genel bir özellik, örneğin, her tarz için ayrı ele alınmalıdır çünkü doğal olarak her tarz düşünür ve Beş'lerle Dokuz'ların düşünmeleri karşılaştırılmalıdır. Özelliği bütünün içinden çıkarıp ona göre tanı koymak yanlış sonuç verecektir. (Buna benzer birçok örneği 6. Bölüm- "Yanlış Tanımlama"da göreceğiz.) Önemli olan her tarz için örüntüyü bütün olarak görebilmek ve temeldeki güdüleri anlayabilmektir, bütünün içinden tek tek özellik ayıklamak değil.

SORU FORMU İÇİN YÖNERGE

Soru formu gelişi güzel ifadeler yerine tarza göre hazırlanmıştır. Her tarzın tüm ifadeleri doğrudur.

Kişilik tarzının sağlıklı ve averaj özelliklerini yansıtan davranış ve tutumlar, yirmi ifade ile formda ilgili tarzın altında yer almıştır. Deneyimlerimize göre insanlar kendilerini sağlıklı seviyelerde görmek istiyorlar, sağlıksız özellikleri ise kabul etmek istemiyorlar. Dolayısıyla soruların çoğu üst-averaj diyebileceğimiz normal aradan seçilmiştir ve yalnızca temel kişilik tarzını ortaya çıkarır, aklî veya ruhî sağlıkla ilgili hiçbir soru yoktur.

Formu yanıtl arken her tarz için on beş veya daha fazla soruya "katılıyorum" veya "kesinlikle katılıyorum" diyebilmelisiniz. Diğer bir deyişle ifadelerin çoğu sizi geçmişte veya şimdi olduğunuz gibi veya gelecekte olacağınız gibi

anlatmalıdır. ifadelerin bazıları gizil (potansiyel) davranışlarınızın açıklaması olabilir; bunlarda bile kendi eğilimlerinizi açıkça görebilmelisiniz.

Bu testi veya benzerlerini alırken yanıtlarınızı anında vermeye dikkat edin; ifadenin geçerli olabileceği aşırı durumları düşünmeyin. ifade tabii ki doğru veya yanlış, uyar veya uymaz olmalı, bir eğilimi yansıtıyor veya yansıtmıyor olmalı. Soruları yanıtlarken kendinizi zorlamayın.

Her tarz için "katılıyorum" yanıtlarınızın sayısını yazabileceğiniz bir değerlendirme sayfası vardır. Dokuz tarz için de yanıt top-larsanız tam bir profil elde etmiş, kanadınızı saptamış olursunuz. Asıl tarzınıza komşu olan iki tarzdan en yüksek puan almış olanı sizin kanadınızdır.

Birkaç soru setinden yüksek puanlar almış olabilirsiniz. Bu setler sizin asıl tarzınızı, kanadınızı, Gelişme veya Çökme Yönle-rindeki tarzlarınızı ortaya çıkarır. Örneğin, asıl tarzda 18 soruya, kanattaki tarzda 12-14 soruya, Gelişme ve Çökme Yönlerindeki tarzlarda 5-10 soruya, geri kalan beş tarzda 2-6 soruya "katılıyorum" yanıtı vermiş olabilirsiniz. Her durumda da açıkça öne çıkan tarz sizin asıl tarzınızdır.

Öte yandan kişi tüm tarzlardaki hemen tüm soruları olumlu yanıtlamış veya tam tersi, hiçbiri ile uyuşmamış olabilir. Burada sorun iki türlü olabilir: Kişi ya soruları yanlış anlamış ve ayırım yapamamıştır ya da soruları anlamak istememiş veya anlayamamış ve ayırımı yapamamıştır.

Başka bir durum da söz konusu olabilir: Nefis algılaması tipik olarak tanımsız olan ve dolayısıyla kendini her yerde gören bir averaj Dokuz'un tüm tarzlarda yüksek puan toplaması olasıdır. (Dokuz'lar ve diğer tarzlar arasında ayırım yapabilmek için daha fazla bilgiyi 6. Bölüm- "Yanlış Tanımlama"da bulabilirsiniz.) Direncin olduğu yerde diğer tarzlar da benzer "tipik" durumlar sergileyebilirler. Zamanla ve araştırma ile bazı şeyler ortaya çıkacaktır.

SORU FORMU

Kişilik Tarzı İki

1. En iyi durumumda başkalarını koşulsuz severim ve yaptıklarıma

nasıl karşılık verecekleri ile ilgilenmem.

2. insanlar benim başkalarının refahına gerçekten ilgi gösterdiklerimi söylerler.

3. Bazıları beni bir evliya gibi algılayabilir ama ben kendimi öyle görmüyorum ve kusurlarımı biliyorum.

4. Kendime veya yaptıklarıma dikkat çekmeden cömert olabilirim.

5. insanların başına iyi şeyler geldiği zaman sevinirim ve başkalarına yardım etmek için yolumdan çıkarım.

6. ilgi gösteren, önem veren bir insanım ve başkalarına beslediğim kişisel hisler onlarla yakından ilgilenmeme neden olur.

7. Sevgi yaşamda en büyük değerdir. Sevgisiz bir yaşam neye benzerdi?

8. iyi bir arkadaş olmanın koşullarından biri başkalarına derin sevgi göstermektir.

9. insanların yanında olmak iyi bir şey. Neler hissettiğimi özellikle sarılarak ve öperek göstermekten sıkılmam.

10. Arkadaşlarım ve arkadaşlıklarım hakkında çok düşünürüm. En yakın arkadaşım olarak beş on kişi sayabilirim.

11. Ailemin ve arkadaşlarımın çevremde olmalarından zevk alırım. Tavsiye ve rehberlik için bana gelmelerinden hoşlanırım.

12. insanlara pek tahakküm etmem ama benim için önemli olan kişilerden kolayca vazgeçemem.

13. Bana ihtiyaç duyulmasına ihtiyacım olduğu doğrudur. Aslında herkes böyle değil mi?

14. Sanırım kendi çıkarlarıma ters düşecek kadar iyi bir insanım.

15. Başkaları ile bu derece ilgilenmek yerine kendime baksam iyi olacak.

16. Gerçeği söylemek gerekirse çok cömert ve düşünceli bir insanım; başkalarının hayatında olmam onlar için bir şans.

17. Yaşamımdaki temel insanların, onlarla ne kadar ilgilendiğimi ve onlar için çok şeyler yapmaya hazır olduğumu bilmeleri gerçekten önemli.

18. Başkalarını kurnazlıkla yönlendirmeye (manipüle etmeye), idare

etmeye çalıştığımı sanmıyorum, ama eğer bunu ara sıra yapıyorsam amacım onları kendileri için iyi bir şeyler yapmaya sevk etmektir.

19. Bir gün ailem ve arkadaşlarım, benim onlara baktığım şekilde bana bakacaklar.
20. insanlar beni göründüğüm gibi algılıyorlar ve bir şeye ihtiyacım var mı yok mu sormuyorlar; bu beni endişelendiriyor.
21. Şimdiye dek gereğinden fazla hasta oldum; sanırım başkaları ile ilgilendiğim kadar kendimle ilgilenmiyorum.

Kişilik Tarzı Üç

1. Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum; sınırlamalarım ve yeteneklerim hakkında dürüst düşünüyorum.
2. Kendimi bir birey olarak onaylamam kolay çünkü kendimi değerli ve yararlı hissediyorum.
3. Başkaları beni kendinden emin, dengeli ve kendine hâkim olarak görür.
4. Kendimi beğenirim; kendimi değerli ve çekici hissediyorum ve bu halimden memnunum.
5. Kendimi geliştirmem gerektiğine inanıyorum; başkaları da gelişmek için zaman ve çaba harcamalı, ellerinden geleni yapmalıdırlar.
6. Kendimi farklı kılmak için çok çalıştım ve başkaları beni seçkin bir insan olarak görürler.
7. Pek söylememelerine rağmen başkalarının beni şu veya bu şekilde sıklıkla kıskandıklarını düşünüyorum.
8. Yaptığım şeyde en iyisi olmak istiyorum. Göze çarpan birisi olamadıktan sonra zahmete değer mi?
9. Verimliyim, iş yapmasını bilirim ve özellikle kariyerimde başkalarının gündemlerinin bana engel olmasına izin vermem.
10. Yaşamda iş yapabilmek için başkaları üzerinde iyi izlenim bırakmak gerekir. Diplomasi bilirim ve insanları cezbetme yeteneğim vardır.
11. Başarılı olmak için doğru imajı edinmesini bilmek önemlidir.

12. insanlar kendi gerçeklerini yaratırlar; eğer geri kalıyorlarsa veya başarısız olmuşlarsa bu onların seçimidir ve bununla baş etmesini öğrenmelidirler.
13. Eğer işler yolunda gitmiyorsa strateji değiştirip hedefe erişmek için gereken yapılmalıdır.
14. Başkalarının benim hakkında düşündükleri önemlidir. Uygunsuz davranışa karşı pek sabrım yoktur.
15. Etkili olmak ve hedeflerime erişmek yaşamımda önceliklidir.
16. Her şeyi düzgün yaptığıma inanıyorum. Yeteneklerimi sonuna kadar kullanmak ve başarılı bir yaşama sahip olmak için çalışıyorum; birçok açıdan her şey yolunda.
17. ilerlemek için ara sıra kuralları çiğneyebilirim. Herkes böyle yapıyor. Ne fark eder ki?
18. Genelde insanları cezbedebilmişimdir ama çok yakınlaştıklarında sinirlenirim.
19. Birçok insan beni harika bulur ve bana hayranlık duyar. Ben ise onların "gerçek" beni tanıdıklarında pek sevmeyeceklerini düşünür ve endişe duyarım.
20. 20. Öz güven sahibi bir insan olarak gözükebilirim ama yenilgiden çok korkarım- bundan daha kötü bir şey olamaz.

Kişilik Tarzı Dört

1. Güçlü yönlerimden biri duyarlı bir insan olmamdır; acı verecek olsa bile deneyimlerimi sonuna kadar değerlendiririm.
2. En iyi durumumda, bir ilham sonucu yoktan bir şey yaratırım.
3. iyi veya kötü, sezgilerimi izlerim.
4. Kendime karşı dürüst olmam gerektiğine derinden inanırım ve bir insanın yapabildiği kadarı ile her zaman sahici (otantik) davranmaya çalışırım.
5. Yaratıcılığımın gücü, en derindeki hislerimi bir şekilde kişisel veya sanatsal olarak ifade etmekten gelir.

6. Hissettiklerimin farkındayım ve hislerimin bana anlatmak istediklerini dürüst bir şekilde görmeye çalışırım.
7. iyi veya kötü, canlı bir hayal gücüm var ve bana gerçek gelen düşlem dünyası yaratabilirim.
8. insanlarla uzun konuşmalara girerim ve kafamda onlarla ilgili hayal kurarım.
9. Şiirsel yeteneğim vardır ama bu, kendimi melankolik ve duygusal olarak savunmasız hissetmeme neden olur.
10. Her şey hakkında kendimi sorgularım- niyetlerim ve davranışlarım, birisine ne dediğim, bir işi başarıp başaramayacağım. Bazen başka bir iş yapamaz olurum.
11. Yeni romantik ilgi alanları ile büyülenme eğilimim vardır ama bir süre sonra düş kırıklığı hissederim ve aklım başıma gelir. Eminim bu halim başkaların kafasını karıştırıyordur. Benimkini kesinlikle karıştırıyor!
12. Birisi canımı sıkan bir şey söylerse hiçbir şey yapamıyor, konuyu çözünceye kadar söylenenleri kafamda döndürüp duruyorum.
13. insanlarla, arkadaşlarımla bile sıklıkla kendimi rahatsız hissediyorum ve nedenini bilemiyorum; belki de sadece yalnızlığı seven bir insanım.
14. Kendimi savunmasız hissettiğim zamanlar daha fazla incinmemek için kabuğuma çekilirim.
15. Bu bana çok acı veriyor ama bir şey canımı sıkıyor ise o kadar kızarım ki bırakın bunu insanlarla konuşmayı, onlarla aynı odayı bile paylaşmak istemem.
16. Herkes benden daha mutlu görünüyor. Duygusal olarak hasar görmüş gibiyim ve işlevselliğim azalmış durumda.
17. Kendimi toparlayamıyorum. Nereden başlayacağımı bilmiyorum; bir miktar gelişme olsa bile hemen yitiriyorum.
18. Neyse ki kimse benimle kendimi kınadığım gibi konuşmuyor; içimdeki bir ses bana en zalim, en horlayıcı şeyleri söylüyor.
19. intihar hakkında düşündüm. Kurtulmak için bir yol olabilir.
20. Yaşam acı, kayıp ve üzüntü ile dolu; en azından benim yaşamım

öyle.

Kişilik Tarzı Beş

1. Yeteneğim, çevremdeki dünya hakkında derin anlayışlara sahip olmam; başkalarının göremediği veya atladığı şeyleri hemen her zaman gözlemleyebiliyorum.
2. En büyük yetilerimden biri önsezidir: Olacakları önceden tahmin edebiliyorum.
3. Her zaman işime veya ilgi duyduğum herhangi bir şeye derinden yoğunlaşabilme yeteneğim olmuştur.
4. Gereğinden fazla özgün düşünce ve yenilikçi fikre sahip olmuşumdur.
5. insanlar karmaşık veya zor sorularına yanıt bulmak için bana gelirler çünkü benim aklı başında konuştuğumu bilirler.
6. Zihnin yaşamı en heyecanlı yaşam şeklidir.
7. Bilgi peşinde koşmayı severim; bir kitapla baş başa kalmaktan mutlu olurum.
8. işimle yakından ilgilendiğimde zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.
9. Yoğunlaşan bir insanım; ilgi alanlarıma o denli dalarım ki kendimi kaybederim.
10. insanlar biraz tuhaf olduğumu düşünüp benimle alay etmişler, bana “inek” demişlerdir. Sanırım bu biraz doğru.
11. Fikirlerim o kadar karmaşıktır ki bazen onları açıklamakta zorlanırım, başkaları da anlatmaya çalıştıklarımı anlamakta zorlanırlar.
12. ilişkilerim sıklıkla çalkantılıdır çünkü merakım, yoğunluğum, tutkum ve onları derinlemesine anlama arzum başkalarını bunaltabilir.
13. Deha yanlış anlaşılır; fikirlerim o denli zamanın ötesindedir ki onları başkası ile tartışmaya çalışmam bile.
14. Bir iki kez olağanüstü bir anlayış, uzun zamandır aranan bir anahtar keşfederek birçok şeyin açıklanmasına olanak sağla-mışımdır.

15. Çoğu insandan daha az fiziksel rahatlık ararım.

16. Çoğu insan neler olup bittiğini anlayamayacak kadar aptal; aslında çoğu insan herhangi bir şeyi fark edemeyecek kadar gerçekten çok aptal.

17. Çoğu din, birçok insanın onsuz yapamayacağı çocuksu ihtiyaçlara, batıl itikatlara yanıt vermekte.

18. Yalnız yaşamak daha güvenli ve kolay; başkalarının bana yaklaşmasını veya ne yaptığımı, ne düşündüğümü bilmesini istemiyorum.

19. Bazen düşüncelerimin kendi dünyaları oluyor; o denli hızlı geliyorlar ki zihnimi yavaşlatmakta, rahatlamakta veya uykuya dalmakta güçlük çekiyorum.

20. En gizli düşüncelerim tuhaf ve ürkütücü olabilir ama dünyayı ben o şekilde görüyorum.

Kişilik Tarzı Altı

1. En iyi durumumda müthiş bir cesarete, inanca ve dayanıklılığa sahip olduğumu görüyorum; insanlar bana güveneceklerini biliyorlar.

2. Olası sorunlara karşı çoğu insandan daha uyanığım ve farkındayım.

3. Başkaları ile ortak zemin bulmakta yetenekliyim; başkaları tarafından beğenilmekten hoşlanıyorum.

4. işimde ve ilişkilerimde kendimi güvende hissetmek benim için önemlidir.

5. Bana bağlı insanlara ben de bağlıyım; ailem ve arkadaşlarım sorumluluklarıma sahip çıktığımı bilirler.

6. Ben güvenilir ve çalışkan bir insanım; kendime ve aileme güvenli bir yaşam sağlamak için çok çabalıyorum.

7. Yaşamda birçok başarı elde etmiş olmama rağmen hâlâ kendim ile ilgili kuşkularım var.

8. Önemli bir karar vermem gerektiğinde gerçekten sinirli olabilirim ama başkalarının benim için karar vermelerine tahammül edemiyorum.

9. Kime ve neye güveneceğimi anlayabilmek için çok zaman harcıyorum.
10. Başka insanların benim hakkında ne düşündüklerinden her zaman emin değilim; bazen beni sevdiklerini düşünüyorum, bazen de hayır.
11. Şaka anlayışım insanları genelde şaşırtıyor çünkü sıklıkla, aklımdakinin tersini söylüyorum, dolayısıyla insanlar benim ciddi olup olmadığımı bilemiyorlar.
12. Bir sorun ile ilgili aşırı tedbirli olabilirim ama sonra aceleyle karar verip işi bitiriveririm
13. Genelde benden bekleneni yapmama rağmen isyan ettiğim zamanlar olmuştur.
14. Kuralları veya yöntemi her zaman izlemem ama bunları iyi bilmem gerekir ki neyi ne zaman çiğnediğimi bileyim.
15. Başkalarının kuralları çiğnediğini ve yakalanmadığını görürsem çok öfkelenirim.
16. Endişelerim ve kararsızlığım beni delirtecek ama genelde hissettiklerimden eminim.
17. Gerektiğinde çetin ve inatçı olabilirim ama içten kendimi o kadar çetin hissetmiyorum.
18. Arzu ettiğim kadar girişken ve bağımsız olmadığım için ve özellikle benden beklentisi olan birini yarı yolda bıraktığım zaman kendime çok yüklenirim.
19. Bazı insanlardan şüphe etme eğilimim vardır; onların beni sevmediğini ve beni alt etmek istediklerini, hatta mümkün olsa alt edeceklerini düşünürüm.
20. işler iyi gitmediği, sıkıntı içinde veya baskı altında olduğum zamanlar gerilirim ve aşırı tepkide bulunurum.

Kişilik Tarzı Yedi

1. Yaşam gerçekten harika; durup düşündüğüm zaman şükredecek çok şey olduğunu görüyorum.

2. En mutlu olduğum zamanlar coşkuluyum, anında olağan davranırım ve yaşam doluyum; aslında tanıdığım en mutlu insanlardan biri benim.
3. Her şeyin tadını çıkarırım ve her şeye heves duyarım çünkü her şey bana zevk verir.
4. Çok değişik yeteneklerim vardır; tanıdığım en hünerli insanlardan biriyim; birçok alanda çok iyiyim.
5. Aynı zamanda çok pratik ve verimliyim; ayaklarım yere basar ve işler nasıl yapılır, bilirim.
6. Lokantalara, eğlenceye, seyahate gitmekten, arkadaşlarımla birlikte olmaktan hoşlanırım.
7. Çok değişik şeyler yaparak kendimi oyalarım; sonuç olarak bu dünyaya bir kez geliyoruz ama dedikleri gibi eğer işleri doğru yaparsan bir kez yeter.
8. Yaşamdaki iyi şeyleri çok severim; eğer bir şeyi istiyorsam neden o benim olmasın?
9. Sıkılmaktan nefret ederim ve sürekli bir şeyler yapıyor olmak hoşuma gider; günlerim doludur.
10. Konuşmak, dedikodu yapmak, şakalaşmak, sonucu düşünmeden istediğini yapmak eğlencelidir ama bazen hızımı alamam ve aşırıya kaçarım.
11. Tanıdığım en sınır tanımaz, sözünü sakınmaz insanlardan biriyim; başkalarının isteyip de söyleyemediklerini ben söylerim.
12. insanların artık fazlaya kaçtığımı söylemeleri beni ilgilendirmez; ben hareketi ve yaşamı bütünüyle tatmayı seviyorum.
13. Aşırılara meyilliyim; benim için ya şölen ya da kıtlık geçerlidir, tabii ki şöleni yeğlerim.
14. “Aşırılık başarı getirir” ve “iyi şeylere doyum olmaz” gibi ifadelere katılıyorum.
15. Güçlükler ve diğer engeller beni o kadar kızdırır ki istediğimi elde edinceye kadar bağırmak gelir içimden- ve genelde de bağırırım.
16. Değişik şeylere düşkünlük eğilimim vardır; bir şeye alıştım mı daha fazlasını isterim.

17. Kaçmak bunalımlı ve umutsuz olmaktan daha iyidir; yola devam etmeyi ve geriye bakmamayı yeğlerim.
18. Bazı insanlar istediklerimi elde etmek için bastırdığımı söylerler ama onların söylediklerini takan kim? Ben yaşamda istediklerimin arkasından giderim.
19. Yaşamımda tamamen veya oldukça kontrolsüz olduğum zamanlar olmuştur.
20. Bazen panik içinde ve endişeli oluyorum ama kendimi yeni bir şeye attığım zaman bu hisler kayboluyor.

Kişilik Tarzı Sekiz

1. Kendinden emin bir insanım ve kendimi güvenle öne sürerim.
2. Çıkan fırsatları görürüm; işlerin nasıl olması gerektiğini bilirim ve bunları yapmak için çevreme insan toplayabilirim.
3. Cesur bir insanım; sıklıkla zor işlere girmiş ve başarılı olmuşumdur.
4. Güçlü ve kararlı olduğum, çetin kararlar alabildiğim için insanlar benim liderliğimi isterler.
5. Tehlike ve maceranın heyecanını severim; kendimi zor durumlarda bulduğumda işin içinden sıyrılmasını bilmişim-dir.
6. Saygı talep ederim; başkaları bana hayranlık duyar ve beni örnek alır.
7. Tutkulu ve açık bir insanım; insanları yanıltmam, insanlar bana güvenirler.
8. Adil olmayan bir şey gördüğümde onu düzeltmeden rahat edemem.
9. Mümkün olduğu kadar bağımsız olmaya çalışırım; kimsenin benim üzerimde gücü olsun istemem.
10. Çetin müzakereciyim; zorlamasını ve hayır demesini iyi bilirim ve asla geri adım atmam.
11. istediğimi elde etmesini bilirim. insanları ikna edebilirim.
12. Onl ar mı ben mi diye bir yaşam savaşımı söz konusu olduğunda kazanacağıma eminim.

13. Kesinlikle çoğu insandan daha çetin bir kişiyim ama sadece beni iyi tanıyanlar herkesle ne denli ilgili olduğumu bilirler.
14. Gerektiğinde kafa uçurmaktan çekinmem; aslına bakarsanız insanların tek saygı gösterdiği şey güçtür.
15. insanlar sürekli bana kendimi kontrol etmem gerektiğini söylüyorlar. Ben kendimi kontrol ediyorum, farkında değiller.
16. Beni kızdırmamaya dikkat edin; insanı pişman edebilirim.
17. Geçmişte felsefem “güçlü olan haklıdır” idi; gerektiğinde bayağı acımasız olabilirim.
18. Bazen kimsenin beni kabul etmeyeceğini düşünüyorum, o zaman neden onlara iyi davranayım?
19. Zayıf ve kararsız insanlara deli oluyorum. Beceremeyeceğin işe girişme.
20. Eğer birisi bana veya sevdiğim bir kişiye zarar verecek olursa onun canına okurum.

Kişilik Tarzı Dokuz

1. En iyi durumumda kendini öne süren, girişken bir insanımdır. Yine de insanlara, özellikle eşime ve çocuklarıma yakınımdır.
2. Herkesin gelişeceği, mutlu olacağı ve birbirini seveceği sıcak ve destekleyici bir ortam yaratmaktan hoşlanırım.
3. insanlar yargılayıcı veya saldırgan olmadığımı, rahat ve sakin bir insan olduğumu söylerler.
4. insanlar genelde iyidir; ben onlara güvenirim ve art niyetleri olduğuna dair bir kuşkum yoktur.
5. Karmaşık bir insan olduğumu düşünmüyorum; olumluyum-dur, kendimden ve yaşamımdan mutluyum.
6. Mistik bir yönüm vardır, düşüncelere dalarım; doğa ile iç içe olmayı severim ve sıklıkla evren ile bir olduğumu hissederim.
7. Aileme ve arkadaşlarıma yakın olmayı isterim, dolayısıyla onların isteklerine uyarım; sanırım bu onları mutlu ediyor.

8. Birçok şey için fazla heyecanlanmaya gerek yok ama bazı konularda bayağı inatçıyımdır ve teslim olmam.
9. Birçok insan aşırı eleştirel, aşırı endişeli; ben ise ortalıkta endişelenecek pek bir şey görmüyorum.
10. Her şeyin hoş olmasını isterim; insanların tartışmasını, sorun çıkarmasını veya sıkıntı yaratmasını sevmem.
11. Çoğu sorun aslında fazla büyütülüyor, kendi haline bırakılırsa her şey hallolur.
12. Benim unutkan olduğumu söyleyebilirler ama aslında ben bazı konuları bilerek göz ardı ediyorum ve onlar hakkında hiç düşünmüyorum.
13. insanlar değişemez, bu yüzden onları olduğu gibi kabul etmek gerekir.
14. Yaşamın akışına kendimi bırakıyorum çünkü olaylar oluyor ve biz ne yaparsak yapalım onlar yine oluyor.

Enneagram Enneagram

1. Kendim hakkında pek düşünmek istemiyorum; bundan bir şey çıkmayacağına göre neden kendimi sıkıntıya sokayım?
2. Eğer sorunlar uzun süre yok sayılırsa kaybolur.
3. Geçmiş olup bitmiştir; sorunları mümkün olduğu kadar çabuk geride bırakmak en iyisi.
4. insanlar bazen bana kızıyorlar ve ben nedenini anlayamıyorum; ben iyi bir insanım ve kimseyi incitecek bir şey yapmadım.
5. Ara sıra öfkeye veya başka sıkıntı veren hislere kapılıyorum; hâlbuki bir kere söyleyeceğimi söyledikten sonra benim için iş bitmiştir.
6. Başıma kötü bir şey gelirse sanki her şey benim dışımda oluşan gerçek dışı bir rüya gibi gözükür.

Kişilik Tarzı Bir

1. Ben yerinde karar verebilen son derece sağgörülü bir insanım; aslında, sağgörü benim en güçlü yönlerimden biridir.
2. Çok güçlü bir vicdana ve açık bir doğru yanlış anlayışına sahibim.
3. Başkalarının inanç ve davranışları ile uyuşmayabilirim veya bunların doğru olmadığını düşünebilirim; yine de her şeye hoşgörü ile bakarım.
4. Benim için elverişli değilse veya o anki çıkarlarıma uygun olmasa bile vicdanımı dinler ve durumun gerektirdiğinin en iyisini yaparım.
5. Mümkün olduğu kadar adil davranmaya çalışırım ve kişisel duygularımın tarafsızlığımın önüne geçmesine izin vermem.
6. Dürüstlük benim için çok önemlidir; eğer birisine ciddi olarak hatalı davrandıysam gece uyku uyuyamam.
7. Dünyanın daha iyi bir yer olması için gördüğüm yanlışlıkları düzeltmem gerektiğine inanırım.
8. İdeallerimi gerçekleştirmeye çalışırken çok yorulduğumu söyleyebilirim.
9. Başkalarına biraz hissiz ve yavan gözükebilirim ama bu benim gerçek kimliğim değil.
10. İşlerin bitirilmesi ve kontrol altına alınması için organizasyon gerekir.
11. Ben harekete geçmezsem kimse bir şey yapmayacak. Bundan şüpheniz olmasın!
12. İşl eri benim kadar iyi ve tam yapabil en çok az insan vardır; çoğu insan tembeldir ve hemen sorumluluktan kaçar.
13. İşkolik olduğumu düşünmüyorum ama yapılması gereken o kadar çok şey var ki rahatlayacak zaman bulamıyorum.
14. Birçok şey hakkında fikrim vardır ve bu konularda haklıyım-dır; haklı olmasaydım zaten bu fikirler benim olmazdı.
15. İnsanlar onlara söylediklerimi hep yapsalar kendileri için daha hayırlı olurdu.
16. Doğru doğrudur, yanlış da yanlış; bunun istisnası olmaz.
17. Saçmalığa tahammül etmenin anlamı yok; insanlar hata yapıyorsa bunu onlara söylemem gerekir.

18. Yaşamımda o kadar etkiliyim ki çok az insan bazen kendimi üzgün ve yalnız hissettiğimin farkındadır.

19. Doğru, bazı şeyler hakkında takıntılı ve titiz oluyorum ama bu işler yapılması gerektiği şekilde, yani doğru şekilde yapılmalı.

20. Ne denli çabalarsam çabalayayım asla standartlarıma erişemiyorum; bu da benim moralimi bozuyor.

Soru Formu Değerlendirme Sayfası

6. Bölüm - Yanlış Tanımlama

Enneagram hakkında eğitim verdiğimiz zamanlar kaçınılmaz olarak tarzlarını yanlış tanımlamış kişilere rastlıyoruz- Kendilerini Dört sanan İki'ler, Beş sanan Dokuz'lar, Bir sanan Üç'ler, vb. Bu nedenle bu bölüm, tarzlar arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları açıklığa kavuşturmak üzere yazılmıştır.

İnsanların kolaylıkla anlayabilmelerini sağlamak için bu benzerlikler ve farklılıklar hakkında dikkatli ve hassas olmak gerekir. Sonuç olarak Enneagramın temel amacı nefsi derinlemesine anlayabilmektir. Yanlış tanımlama olduğunda Enneagram o kişi için yalnızca ilginç bir konu olarak kalacak veya daha da kötüsü, kişi kendisinden başka herkesi tanımlamaya başlayacaktır.

Kabul etmek gerekir ki hemen tüm tarzların çeşitli yönlerini birbiri ile karıştırmak mümkün ve kişileri yanlış tanımlamak kolay. İlk neden, Enneagramın karmaşık bir sistem, insan doğasının ise daha da karmaşık olduğu. İnsanlar inanılmaz bir şekilde çeşitlilik gösteriyor ve sürekli değişiyor. Bireyleri değişik koşullar altında belirli bir süre ile görme olanağımız yoksa tanımızın hassaslığına güven duyamayız.

İkinci neden, insanlar hakkında bilgimizin kısıtlı olmasından dolayı tanımlamanın doğal olarak zor olduğu. Kişilik tarzını hassas olarak saptayabilmek aslında bir sanat ama zamanla ve deneyerek herkes bu konuda beceri sahibi olabilir. Ayrıca, Enneagramın bu aralardaki durumundan dolayı insanların tarz tanımlamada hata yapmaları kaçınılmaz. Enneagram ile ilgili, önemli çelişkilerle dolu ve tarz özelliklerinin karıştırıldığı çeşitli yorumlar var. Bu yüzden ciddi ve bağımsız düşüncenin elzem olduğunu ileri sürüyoruz.

Üçüncü neden, başka bir kitabımızda anlattığımız gibi kanatları ve çeşitli

sağlık seviyelerini hesaplarsak Enneagramın 486dan fazla tarz çeşitlemesi içerdiğidir. Bunlardan bir kısmı kaçınılmaz olarak birbirine benzeyecektir. Örneğin, Seviye Altı'da "Tarz Sekiz, Meydan Okuyan Hasım" ile "Tarz Altı, Otoriter Asi" benzeşir. İkisi de kavgacı ve otoriterdir ama görebilen için belirgin bir fark vardır.

Dördüncü neden, Dokuz'lar her zaman huzurlu ve sakindir, şeklinde dar bir çerçeveden bakıldığında tarzların çok rahat karıştırılabildiğidir. Söz konusu örneğe göre sinirli veya saldırgan birisi ile karşılaştığımızda bu kişi Dokuz olamaz diye bir sonuca varabiliriz. Huzur ve sakinlik sağlıklı Dokuz'ların temel özelliklerinden olmasına rağmen Dokuz'ların öfkeli, saldırgan ve endişeli olduğu zamanlar da vardır. Yine de Dokuz'lar kendilerini huzurlu olarak algılarlar ve her zaman huzurlu olmanın bir şekline (örneğin, edilgenlik ve gönül rahatlığı) geri dönerler. Önemli olan başka bir şey ise Dokuz'ların saldırgan, öfkeli veya endişeli olduklarında bu nitelikleri özel bir şekilde sergilediklerini: Kızdıkları kişiye öfkelerini soğuk davranarak ve öfkelerini inkâr ederek gösterirler. Saldırganlıkları ciddi bir şekilde aniden patlar ve çabuk söner. Bu ince farkları anlayabilmek için münferit özellikler yerine her tarzın genel üslubuna ve güdülerine bakmamız gerekir.

Beşinci neden, kişinin tarzı hakkındaki izlenimlerimizin diğer çeşitlemelerin etkisi altında kalabileceğidir. Örneğin kanat, kişinin davranışını önemli miktarda etkiler. Aynı şekilde, başka bir kitabımızda anlattığımız İçgüdüsel Değişkenin de güçlü bir etkisi vardır. Kişi bir süredir gerilim altında ise kendini Çökme Yönündeki tarz gibi hissedebilir ve öyle davranabilir. Keza üst düzeyde işlevsel olan insanlara tanı koymak zor olabilir çünkü bu kişilerin yaşamla baş etme yolları çok geniş bir yelpazeye yayılmıştır ve kendi tarzlarının örüntülerine pek uymazlar. Açıkça görülüyor ki Enneagram tarzları durağan veya basit değildir; bir kişiyi her an değişik unsurlar etkileyebilir. Dokuz kişilik tarzının inceliklerini ve çeşitlemelerini anlamak için zaman ve sabır gerekir.

Yanlış tanımlamanın altıncı nedeni, tüm tarzları inceleyebilme olanağımızın kısıtlı olduğudur. Özel durumumuzdan dolayı yaşamımızda örneğin pek fazla Beş veya Sekiz veya İkiye rast gelmeyebiliriz. Her tarzdan çeşitli örnek tanıma ve inceleyebilme şansımız olmadığı sürece tarzların bir kısmı bizim için pek belirgin olmayacaktır.

Daha da ötesi, her tarzdan çeşitli insan tanıyabiliriz ama herkesin kendi tarzı ile ilgili tüm özellikleri sergilemeyeceğini aklımızda tutmamız gerekir. Bir insanın Bölünmez Bütünü baştan aşağı kat etmesi herhalde az bulunur bir durumdur; her seferinde de tüm özellikleri sergilemesi büsbütün olağandışı,

belki de olanaksızdır. Her birimiz Gelişme Seviyeleri boyunca belirli bir ağırlık merkezinin çevresinde, birkaç Seviye içinde geziniriz. Diğer bir deyişle merkezimiz belirli bir Seviye “bant genişliği” içindedir. (Örneğin, oldukça sağlıklı bir bireyin davranışları Seviye 2 ile Seviye 5 arasında olabilir. Bu kişi, Seviye 1’in veya diğer uçta Seviye 6’nın ve daha aşağıdaki sağlıksız Seviyelerin özelliklerini sergilemez.) Kısacası, tarzımızın tüm niteliklerine birden sahip olamayız; öyle olsaydı aynı anda sağlıklı ve sağlıksız, dengeli ve nörotik, gelişen ve çöken kişiler olurduk ki bu imkânsızdır.

Hiçbir insan aynı anda tarzının tüm özelliklerini sergileyeme-yeceğine göre tarzları ve ilgili çeşitlemeleri başkaları ile konuşmak, tartışmak yararlı olur. Tanı koymak istediğiniz insanda gözlemlediğiniz özellikleri başkaları ile paylaşmak ilginçtir. Anlaşıp anlaşmamak önemli değildir; amaç kişiyi uzun bir süre ve çeşitli koşullar altında izleyebilmek ve doğru sonuca ulaşmak için en iyi kanıtları toplayabilmektir.

Yedinci nokta olarak tanı koymak istediğimiz insanları bizzat tanımanın yararlı olduğunu söyleyebiliriz ama bu gerekli değildir. Bazı insanlar kişiliklerini o denli açıkça ortaya koyarlar ve/veya kendileri hakkında o kadar çok bilgi mevcuttur ki bu insanlara uzaktan da tanı koyabiliriz.

Örneğin, ABD eski başkanlarından Ronald Reagan, kişilik tarzı Dokuz olarak gözükmektedir. Alçak gönüllü, güler yüzlü, olumlu ve rahattır; bazen de ilgisiz, edilgen, kopuk ve unutkandır. Reagan yaşamı boyunca davranışlarında bu ve diğer özellikleri düzenli ve açıkça sergilemiştir. Bu yüzden kendisini sağlıklı ve averaj bir Dokuz olarak tanımlayabiliriz. Tabii ki başka bir tarzın Reagan’ı daha iyi açıklama olanağı vardır ama elimizdeki delillere göre Reagan’ın tarz Dokuz olma olasılığı çok fazladır. Hatta kendisi hakkındaki tanımızdan emin olduğumuzu söyleyebiliriz.

Başka bir kitabımızda (Personality Types- Kişilik Tarzları) aynı temellere dayanarak- okuyarak, sezgi ile ve belirli bir süre gözlemleyerek- başka ünlü kişilerin tanımlarını yaptık. Yanılmaz olduğumuzu iddia etmiyoruz ama bu tanıların her tarzın erimini (yelpazesini) göstermek yönünden yararlı olduğuna inanıyoruz çünkü aynı tarz içindeki (ve ayrıca aynı kanada sahip) insanlar, fark edilir şekilde birbirlerine benzemektedirler. En azından bu bireylerin halk önündeki kişilikleri tarzlar için mükemmel örnek oluşturmaktadır.

Sekizinci nokta, değişik tarzların benzer özelliklerini ayırt edebilmenin en önemli yollarından biri davranışlar arkasındaki güdüleri saptamaktır. Niyetleri farklı olmasına rağmen değişik tarzlar aynı şekilde davranabilirler.

Örneğin, her tarz öfkelenir ama Bir’ler kızgınlıklarını diğerlerinden farklı ifade

ederler ve nedenler değişiktir. Yüzeysel davranışların ötesine geçip temeldeki güdüleri incelemekte yarar vardır.

Dokuzuncu nokta, Enneagram ile ilgilendiğiniz ve onu kullandığınız sürece iyi bir gözlemci olabilirsiniz. Son analizde ise insanlara tanı koyabilmeyi öğrenmek için bireylerde izlenen özellikleri kişilik tarzlarının özellikleri ile bağdaştırmak gerektiğini gördük. Böylece öğrenilmesi elzem olan iki alan var: Birincisi, hangi özelliklerin hangi tarzlara ait olduğu, ikincisi bu özellikleri insanlarda tanımak. Her tarz için yüzlerce özellik ve birçok da ince ayırım söz konusu olmasına rağmen birinci alan öğrenilmesi daha kolay olanıdır. Şunu kabul etmek gerekir ki başkalarının gerçek davranış, tutum ve güdülerini algılayabilmek çok zordur, özellikle bu kişiler bunları kendilerinde göremezlerse ve daha da ötesi bunların başkaları tarafından görülmesini istemezlerse.

Yanlış bilgi veya yanlış anlamadan kaynaklanan zorluklara ek olarak bir de söz konusu girişimin içsel zorluklarını gözden geçirdik. Kişilik tarzları arasındaki benzerlikler, yanlış tanımlamanın ve kargaşanın asıl nedenidir.

İzleyen karşılaştırmalar ve ayrılıklar, tarzlar arası ve bir tarzdan diğer tarza Seviyeler arası benzerlikleri temel almıştır. Dolayısıyla Gelişme Seviyeleri hakkında bir miktar bilgi gereklidir (Bakın 4. Bölüm ve Personality Types-Kişilik Tarzları kitabımız). Tersi belirtilmemişse bu bölümdeki karşılaştırma ve ayrılıklar her tarzın averaj insanı için geçerlidir.

İnceleme sırası tarz Bir ile başlamakta ve sayısal olarak yükselmektedir.

BİR’LERİ DİĞER TARZLARLA KARIŞTIRMAK

Bir’ler ve İki’ler

Bu az görül en bir yanl ış tanıml amadır ama kanat asıl tarz ile karıştırıldığında söz konusu olabilir. Diğer bir deyişle, 2-kanatlı-1 bazen 1-kanatlı-2 ile karıştırılabilir ama 9-kanatlı-1 ile 3-kanat-lı-2 tarzlar arasında böyle bir şey söz konusu değildir. Nedenleri ise şöyledir: 9-kanatlı-1 ağırbaşlı, çekingen ve göreceli olarak soğukkanlı, heyecansızdır; 3-kanatlı-2 ise coşkun, dışa dönük ve sempatik tavırlıdır. Cinsiyet de bu yanlış tanımlamayı etkileyebilir. 2-kanatlı-1 kadınlar kendilerini 1-kanatlı-2 gibi, 1-kanatlı-2 erkekler ise kendilerini 2-kanatlı-1 gibi algılayabilirler.

Bir’ler ve İki’ler vicdanlarını dinleyen, hizmete inanan özverili ve ciddi insanlardır; ancak, tavır ve güdüleri önemli ölçüde değişir. Bir’ler tüm işlerinde

ve ilişkilerinde kişiselliğin ötesine geçmeye çalışırlar, savundukları konum veya önerilerin “doğruluğunu” ve ilkeleri öne sürerler. İki’ler ise son derece kişiseldirler, hizmetlerini kişisel olarak sunarlar. Bir’ler özerkliklerini savunurlar, başkalarının onlara karışmalarını istemezler. İki’ler yakın ilişki ararlar, hatta kaynaşmak isterler. Bir’ler beğenmedikleri bir durum olduğunda memnuniyetsizliklerini veya tedirginliklerini rahatça belirtmelerine rağmen olumlu hislerini ifade etmede zorlanırlar. İki’ler ise düşmanlık veya kızgınlık içeren hislerini saklarlar ama olumlu hislerini kolaylıkla açıklarlar. Sandra Day O’Connor (Tarz Bir) ve Sally Jesse Rapahael’i (Tarz İki) karşılaştırın.

Bir’ler ve Üç’ler

Averaj Bir’ler ve averaj Üç’ler son derece organize ve verimli tarzlar olduklarından dolayı bazen karıştırılırlar. Eğer bir iş toplantısı veya tatil planlamak gibi özel bir davranış değerlendiriliyorsa her iki tarzın da organizasyon yeteneği birbirine benzer. Her ikisi de işe yöneliktir ve iş bitirmek için hislerini geri plana atabilirler. Her ikisi de kendilerini geliştirmeyi ve yüksek standartlara erişmeyi arzularlar ama standartlarının temeli ve anahtar güdüleri hayli değişiktir.

Averaj Bir’ler idealisttirler, yaşamlarının her alanında kusursuzluk ve düzen peşindedirler. Düzensizliği ve hataları önlemek için kendilerini ve çevreyi kontrol ederler. Güçlü vicdanları tarafından içten güdülenirler. Kusurlu oldukları, yeteri kadar çaba göstermedikleri veya bencilliklerinden dolayı kendilerini suçlu hissettikleri için vicdanları tarafından azarlanmak istemezler, vakit kaybetmek de hoşlarına gitmez; bu yüzden her zaman planlı, düzenli ve verimlidirler.

Averaj Üç’ler idealistliğin tam tersine, verimli yararcıdırlar (pragmatist). Onları güdüleyen şey, standartlar yerine hedefleridir. Bir işin nasıl yapıldığı ile değil, bitirilmesi ile ilgilidirler. Bir’ler belirli bir yöntem ve usule bağlıdırlar: “Bu iş en iyi böyle yapılır.” Üç’ler ise daha esnektirler, arzu ettikleri sonuca ulaşamazlarsa hemen taktik değiştirirler. Averaj Üç’ler genelde itibar ve başarı ile ilgilidirler ve hedeflerine erişmekte hünerlidirler.

Her iki tarz da verim sağlamak için hislerini bir kenara koyarlar ama Üç’ler sıkıntı veren şeyleri saklamakta daha başarılıdırlar. Yüzeyde, hiçbir şey onları uzun süre duygusal olarak rahatsız etmez veya dikkatlerini dağıtmaz (ara sıra aksiliklerin kısa bir an için onları umutsuzluğa veya bunalıma sevk etmesine rağmen). Enerjilerinin çoğunu işlerine yoğunlaşmak ve hedeflerine erişmek için kullanırlar. Bir’ler tedirginliklerini ve düş kırıklıklarını bu denli saklayamazlar. Başkaları hemen her şeyin farkına varırlar.

Her iki tarz da soğukkanlı ve kişisellikten uzaktırlar; aynı zamanda nazik ve kibardırlar. Averaj Bir'lerin kontrol altında tuttukları derin hisler ara sıra başka yerlerde, örneğin, bir organizasyonda gönüllü çalışmada veya kendi ofis alanlarını düzene sokup onu öyle tutmak için çabalamada ortaya çıkar. Bir'ler tutkularını normalde ifade etmezler ama tipik öz denetimlerini kaldırdıkları zaman heyecan ve duyguları ortaya çıkar. En belirgin olumsuz duyguları haklı nedenlere bağladıkları öfke, içerleme, sinirlenme ve suçluluktur. Averaj Üç'lerdeki soğukluk ve uzaklık, hisleri bastırmak yerine onlardan kopmaktan kaynaklanır. Averaj Üç'ler aynı zamanda duruma uygun duygu göstermeye eğilimlidirler. Durum ciddiyet gerektiriyorsa ciddi olurlar. Eğer hafiflik söz konusu ise korkmuş, bunalmış, üzgün olsalar bile konuşkan, gül er yüzl ü bir tavır içine girerl er. İyi veya kötü, Üç'ler kişil ik ve çekiciliklerini göstermekte Bir'lerden daha yeteneklidirler. Öte yandan, Üç'lerin duruma ve insana göre "rollerini" çabuklukla ve kolaylıkla değiştirmelerini izlersek derinlerdeki hislerinden kopmuş olduklarını fark ederiz. (Bir'lerin tersine Üç'lerin en belirgin olumsuz duyguları düşmanlık, kendini beğenme ve temelde yatan utanç ve küçük düşme hisleridir.)

Bir'ler üst benliklerini (süperego) uzaklaştırmak için kusursuz olmaya çalışırken Üç'ler aile utancını alt etmek için mükemmelliğe erişmeye çalışırlar. Bir'ler "Beni dinleyin, ben ne yapılması gerektiğini biliyorum" derken Üç'ler "Benim gibi olun, ben başardım" demektedir. Bir'ler kendilerini yüksek standartlara erişebilen kişiler olarak gördükleri için kusursuzluk ve özellikle ahlakî kusursuzluk arayanlara kendilerini örnek gösterirler. Üç'lerin örnek olarak kendilerini öne sürdükleri alanlar ise kişisel kusursuzluk, bireysel çekicilik, başarmak ve en iyi olmaktır.

Bu iki tarzın birbirine benzerliği ikisinin de düşünme tarzı olmalarından kaynaklanmaktadır. Tarz Bir, Jung'un dışa dönük, nesnel ve kişisellikten uzak düşünme tarzına denk gelir; tarz Üç'ün düşünmesi ise averaj Bir'in dışa dönük düşünmesine benzer şekilde hedefe yönelik ve yararcıdır (Jung ile doğrudan bir ilintisi yoktur). Her iki tarzın da kafasında varmak istedikleri bir hedef vardır. Aradaki fark, Bir'lerin arzuladıkları ideali elde etmek için en nesnel yolu aramaları, yararcı (pragmatist) Üç'lerin ise hedefe ulaşmak için en verimli yolu bulmak üzere geriye doğru çalışma yapmalarıdır.

Bir'ler ve Dört'ler

Bir'ler ve Dört'ler o denli değişiktir ki karıştırılmaları imkânsız gibi gözükür. Kargaşa, gerilim altında Dört'e giden Bir'in kendini Dört gibi görmesinden çıkar. Bu şekilde düşünen Bir'ler tarz Dört'ün bütününe yoğunlaşacaklarına

sadece sağlıksız Dört'lerin özelliklerini görürler. Kendilerini melankolik, bunalımlı ve başkalarından kopuk hissettikleri için Dört olduklarına inanırlar. Zorluklarla karşılaştıklarında tarz Bir'in daha sağlıksız seviyelerine düşmekten kurtulmak için sürekli Dört'e yönelirler ki bu daha büyük bir sorundur. Böyle durumlarda suçluluk ve değersizlik hislerine kapılır, kendilerine karşı dayanılmaz nefret duyguları beslerler (İntihar eğilimli olabilirler.) Kendi geçmişlerine bakıp hem kendilerini hem de Dört'leri bütün olarak görebildikleri takdirde bu karışıklık ortadan kalkacaktır.

Averaj seviyelerde Bir'ler genelde önce işlerine bakarlar, sonra duygularını ele alırlar. Hislerini dikkate almamaları, sıklıkla baş gösteren bunalımlarının başlıca nedenlerinden biridir. (Bu arada Bir'lerin en fazla depresyon eğilimli tarz olduğunu söyleyebiliriz.) Dört'ler, öte yandan, ilkönce hislerini, daha sonra işlerini yoluna sokarlar. Sonuç olarak sorumluluklarını yerine getirmek için harekete geçmede zorlanırlar. Bir'ler ise çoğunlukla hislerine bu kadar uzun süre teslim olmazlar.

Farklılıklara rağmen benzerlikler de vardır. Her iki tarz da kusursuzluk peşindedir ve var olan durumdan memnun değildir. Her ikisi de sıklıkla kendisine ve çevresine sinirlenir ve başkaları tarafından müşkülpesent veya huysuz olarak tanımlanır. Her ikisi de çevre ile ve kendi bölgelerinde uygulanması gereken kurallar ile ilgili titizlik gösterir. ("Kimse ayakkabılarını çıkarmadan buraya giremez.") Her iki tarz da kızar: Bir'ler başkalarının verimsizliğini veya kabul edilmiş usullere uymaktaki acizliklerini eleştirir ve sinirlenirler. Averaj Dört'ler ise kendi duyarlılıklarına başkalarının gösterdiği ilgisizliği eleştirir ve belirgin kabalıklara sinirlenirler. Derinlik ve yaratıcılıkları başkaları tarafından takdir edilmezse içerlerler. Sonunda rahatsız oldukları insanlardan duygusal veya fiziksel olarak uzaklaşır ve onları cezalandırırlar, iletişimi keserler. Averaj Bir'ler ise insanlardan uzaklaşmazlar. Tam tersine, başkalarının sorumsuzluklarını görüp kızgınlıkları arttıkça giderek artan bir ısrarla kendilerini ve fikirlerini bastırırlar.

Bazen sağlıklı bir Dört'ün tarz Bir ile karıştırıldığı görülür. Bu durum aslında, Dört'ün Bir'e doğru gelişmekte ve artık nefsinin ötesinde bir amaç için de yaşamakta olduğunu göstermesi bakımından bir övgüdür. Bazı Dört'ler bu şekilde gelişirler ve sağlıklı Bir'lerin sahip olduğu mantık, ılımlılık ve nesnel değerlere önem verme gibi özellikler edinirler. Dahası, bazı Dört'ler öğretmenlik yaparlar ve öğretirken duygularının ve iç dünyalarının ötesine geçebilirler. Ama tarz Bir'in sağlıklı özelliklerini almış bir Dört, yine de Dört'tür. Dört'ün kişiliğinde Üç veya Beş kanadının dışında başka önemli özellikler her zaman var

olacaktır.

Bir'ler ve Beş'ler

Bir'ler ve Beş'ler Jung'un düşünme tarzlarına- Bir'ler dışa dönük düşünme tarzına, Beş'ler içe dönük veya "öznel" düşünme tarzına- denk gelirler. Her iki tarz da değişik Üçlü içindedirler: Bir'ler içgüdüsel tarz, Beş'ler ise düşünme tarzıdır. Bir'ler tabii ki düşünürler ama onlar daha çok hareket insanıdırlar, pratik bir sonuca varacak fikirlerle ilgilenirler. Beş'ler ise gerçekten zihin insanıdırlar: Herhangi bir öneri veya fikir üzerine, sonuçlara aldırmadan, kafa yorarlar.

Genel kanının aksine fikirlerin, kavramların, inançların temeli içgüdülerde, karın bölgesinde yatar. Bir konu üzerinde konuşurken "Bu iş tartışmasız böyledir!" dediğimizde görüşümüzün kesinliği karın bölgemizden gelir. Güçlü bir fikir ileri sürdüğümüzde bu durumu hissederiz. Bir'ler de İçgüdüsel (veya Karın Bölgesi) Üçlüsüne uygun bir tarz olarak güçlü kanaat ve fikirlere sahiptirler. Averaj ve sağlıksız Bir'ler görüşlerinin doğruluğundan emindirler ve kendileri gibi güçlü kanaatleri olan kişilere saygı duyarlar. Zaten yerleşmiş olan inançlarını desteklemek için düşünürler. Averaj ve sağlıksız Beş'ler belirsizlik dolambacı içinde kaybolmuş gibidirler. Ayrıntılı kuramlar ve duruşlar geliştirirler ve bir süre sonra bunları alt üst ederler. Daha az sağlıklı Beş'ler kışkırtıcı görüşler ileri sürebilirler ama amaçları, görüşlerinin doğruluğuna başkalarını ikna etmek değildir, tersine onların kesin bakış açılarını bozmaktır. Sağlıksız Beş'ler başkalarından daha "zeki" olduklarını hissetmek isterler, hatta zekâ ve akıllarının bu kişilerden daha keskin olduğunu göstermek için kişisel olarak inanmadıkları görüşleri savunurlar. Sağlık seviyesi düştükçe Bir'ler katılaşır ve görüşleri kalıplaşır, Beş'ler ise değişken ve hiççi olurlar, herhangi bir anlama veya gerçeğe erişemeyecekleri korkusu yerleşir.

Bir'ler ve Beş'ler arasındaki en büyük farklardan biri de Bir'le-rin kesinliği ve karar vermeyi vurgulamaları, Beş'lerin ise kesinlik ve ayırt etme anlayışından göreceli olarak uzak olmalarıdır. (Sağlıklı Bir'lerin mükemmel muhakeme yetenekleri vardır ama averaj Bir'ler sadece yargılayıcıdır. Yine de Bir'lerin dışa dönük düşünme özelliklerini kullandıkları alanlardan biri bu çevrelerini yargılama olayıdır.) Muhakeme, Beş'ler için o denli önemli değildir. Onlar kuramsal seviyede dünyayı anlamak veya kendileri için ilginç ve eğlenceli içsel hayal dünyası yaratmak isterler. Dolayısıyla Beş'ler pratik dünyadan kopma ve karmaşık zihinsel kavramlarla yoğun bir şekilde uğraşma eğilimindedirler. Sağlıklı Beş'ler gerçek dünyayı gözlemler ve onunla etkileşime girerler; averaj Beş'ler ise beyinlerindeki dünyadan büyülendikçe fikirlerinin doğruluğunu, öne-

mini veya hassaslığını değerlendirme yeteneğini yitirirler. Zihinle-rindeki fikirlerin birbiri ile ilişkisini incelerken bu fikirlerin nesnel doğruluğu üzerinde pek fazla düşünmezler. Bir'ler ise ideallerine yaklaşmak için düşünürler; kendilerinin ve dünyanın gelişmesi için gerekli kural ve yöntemleri yerleştirmeye çalışırlar. Averaj Bir'ler, averaj Beş'ler kadar dünyadan kopuk veya içine kapanık değillerdir; soğukkanlı, kişisellikten uzak ve ağırbaşlı olmalarına rağmen günlük yaşamda ilkelerini uygulamak için uğraşırlar.

Sonuç olarak Bir'ler ve Beş'ler gerçeği görmek ve değerlendirmek açısından zıt tarzlardır. Bir'ler durumlara, uymaları gereken ideal standartlar üzerinden bakarlar; Beş'ler ise standartlar ve ilkelerin ötesindeki varsayımları da sürekli inceler ve sorgularlar. Bir'ler tümdengelim şeklinde düşünürler, ilkelerden belirli uygulamalara geçerler; Beş'ler tümevarım tutumu içinde verilerden hareket edip genel kapsamlı kuramlar oluştururlar. Her ikisi de felsefî düşünür ve bilgiye âşıktırlar: Bir'ler dünyayı daha kusursuz yapmak için, Beş'ler dünya hakkında bir şeyler keşfedebilmek için. Bir'ler öğretmen ve ahlâkçıdırlar, Beş'ler ise mucit ve putkıran.

Bir'ler ve Altı'lar

Her ikisi de Enneagramın uyan, boyun eğen tarzları arasındadır. Bir'ler üst benliklerinin taleplerine ve ideallerine uyarlar, Altı'lar ise üst benliklerinin taleplerine ve başka insanlara, özellikle dost diye tanımladıklarına veya yetkili kişilere uyarlar. Bir'lerin kafalarında “İç Kritikleri,” Altı'ların ise “İç Komiteleri” vardır.

Bu iki tarzın ortak yanı, ideallerine (Bir'ler) veya dostlarına, inançlarına ve otoriteye verdikleri sözlere (Altı'lar) ters düştüklerinde kendilerini suçlu hissetmeleridir. Güçlü vicdanlarına karşı suçluluk hisleri ve çevreyi organize etme ihtiyacı bu iki tarzın benzer yanlarıdır. insanlar bazı yüzeysel benzerliklerden dolayı Altı'lar ve Bir'leri karıştırırlar ama kendileri bu hataya düşmezler. (Aslında 7-kanatlı-6'dan çok 5-kanatlı-6, tarz Bir ile karıştırılır çünkü Beş kanadı Altı'yı ciddi ve yoğun kılar.)

Her iki tarzın da duygusallıklarına bakarak kolayca ayırım yapabiliriz. Averaj Altı'lar karışık duygular içinde, endişeli, kararsız ve tepkiseldirler. Başkaları ile eşit koşullar altında ve güven içinde etkileşime girmekte zorlanırlar; ya aşırı bağımlı ve itaatkâr olurlar veya tam tersine isyan edip meydan okurlar. Bazen ortada takılı kalıp kararsız bir şekilde karışık duygular içine girer ve bocalarlar.

Bu özellikler averaj Bir'lerde hemen hiç yoktur. Kontrollü ve kişisellikten uzak bir verimlilik, düzen ve uygun adap Bir'lerin en görünür duygusal nitelikleridir. Bir'ler kesinlikle kararsız değildir; kendilerinden emindirler, her şey hakkında

fikirleri vardır, işlerin nasıl yapılması gerektiğini bilirler ve bunları başkalarına iletmekten ve onları ikna etmekten hoşlanırlar. Altı'lar ise kendilerinden emin değillerdir, güvence ve destek ararlar, bildik yol isterler veya önceden denenmiş fikirlerin ve felsefenin yol göstermesini beklerler.

Averaj Bir'ler sıkı bir öz denetim uygularlar ve duygularını açığa çıkarmazlar. içinde bulundukları gerilimin çoğunlukla farkında değillerdir. Averaj Altı'lar çabuk alevlenen hislerini başkalarına açıklamak istemezler ama bir kenara da atamazlar, bunlarla mücadele içindedirler. Altı'lar endişeli gerilim altındadırlar ve bunun farkındadırlar. Bir'lerin olumsuz duyguları kendini haklı çıkaran öfke, sinirlenme ve ahlakî açıdan içerlemedir; Altı'larınki ise korku, kuşku ve endişedir. Daha sağlıksız Bir'ler alaycı olurlar ve sözle saldırırlar ama kontrollerini hiçbir zaman kaybetmezler ve nadiren fiziksel saldırıda bulunurlar. Aynı seviyedeki Altı'lar ise çok çabuk kendilerini kaybederler, bazen isterik tepkilerde bulunurlar, hatta fiziksel şiddete başvurabilirler.

Bir'ler ile Altı'ların arasındaki karışıklığın nedeni, üst benliklerinin aşırı etkin olmasıdır. Her ikisi de "-meli" "-malı" insanlarıdır; her ikisi de rahatlamadan veya kendi ihtiyaçlarını gidermeden önce görevlerini yapmalıdırlar. Sağlık Seviyesi düştükçe bu iki tarz yasal çizgi içine gir er: Seviye 6'da Alt ı'lar Otor it er Asi, Bir'ler Kusursuzluk Arayan ve Yargılayan Kişi olurlar. Üst benlik haşinleştikçe her iki tarz da başkalarına, değişik yollarla ve değişik nedenlerle de olsa, ne yapmaları gerektiğini dikte eder. Bir'ler insanı azarlarlar, ahlâk ve kendi idealleri hakkında konferans çekerler. ("Klima kullanmanın müthiş bir savurganlık olduğunun farkında mısın?") Bir'ler başkalarına emir vermeyi, onlara gelişmeleri veya daha etkili olmaları için ne yapmaları gerektiğini söylemeyi görev bilirler.

Altı'lar da emir verirler ama bu, katı içsel standartlardan doğan bir davranış değil, korumaya çalıştıkları güven ve denge unsurlarını bozma eğiliminde olan kişilerin sorumsuz ve düzensiz tavırlarına karşı alınmış bir önlemdir. Başkalarının "kuralları bozmasından" ve büsbütün öngörülemez olmalarından korkarlar ve bu duruma kızarlar. Altı'lar belirli inançlar veya otorite simgeleri ile özdeşleşirler ve bu kılavuz kaynaklardan öğrendikleri değerleri içselleştirirler. Bu güvenilir bilgileri benimsemiş Altı'lar, aynı değerleri kabul etmeyen kişilere karşı saldırgan olurlar. Altı'lar öz güvenlerini yitirdikçe endişeleri artar, inandıkları ve bağlandıkları şeylere adeta yapışmaya başlarlar. inançlarına başkalarının ilgisizliklerini ve itirazlarını gördükçe çileden çıkarlar.

Bir'ler ve Yedi'ler

Bir'ler kendilerini Yedi olarak görmezler ama Yedi'ler bazen kendilerini Bir

sanabilirler. Uzun süre gerilim altında olan Yedi'ler kusursuzluk ve düzen arama gibi tarz Bir'e ait davranış sergileyebilir ve dolayısıyla tarz Bir olduklarını düşünebilirler. Aşırı durumlarda böyle davranışlar ortaya çıkmasına rağmen Yedi'nin yaşamına kısa bir bakış, aslında onların katı öz denetim, haşin iç eleştiri ve dürtülerin bastırılması gibi konulardan uzak olduklarını gösterir.

Bir'ler ve Yedi'lerin birbiri ile karıştırılmasının nedenlerinden biri ikisinin de idealist ve misyon sahibi olmalarıdır. Her ikisi de dünya ve insanlık için yüksek idealler taşırlar ama bunları değişik şekillerde ifade ederler. Yedi'ler gelecek için iyimserdirler ve işlerin olumlu yürüyeceğine inanırlar. Bir'lerin standartları yüksektir ama insanlardan ve dünyadan beklentileri düşüktür. Bir'ler misyonlarından emindirler. Yedi'ler için ise bu bir histir; misyonlarının niteliği hakkında besledikleri tereddüt, endişe yaratır. ("Ya bu fırsatı kaçırırsam?")

Yedi'ler kendilerini Bir olarak görebilirler çünkü niteliği çok değişik olmasına rağmen kusursuzluk peşindedirler. Bir'lerin kusursuzluk arayışı onların, 100 sayfalık mükemmel bir raporda bir virgülü yanlış yerde kullandıkları için kendilerine kızmalarına neden olur. Yedi'lerin kusursuzluk arayışı ise lokantada sipariş ettikleri salatanın istedikleri gibi gelmemesinden kaynaklanan sinirlenme olayıdır. Yedi'ler beklentilerinden dolayı sinirlenmelerini veya sabırsızlıklarını, kusursuzluk arayışı diye algılarlar.

Bu iki tarz birçok alanda birbirinden değişiktir. Yedi'ler kendiliğinden davranan, maceracı insanlardır- planlarını değiştirebilmek ve akıllarına gelenin peşinden koşabilmek için özgür olmak isterler. Bir'ler plan program değişirse sinirlenirler, dikkatlice yaptıkları hazırlıklardan sapmak istemezler. Bir'ler toplum içinde Yedi'lerin tam tersine varlıklarının aşırı farkındadırlar. Bir'ler zaman yönetimi ve verimli iş çıkarmak konularında düzenli çalışırlar ve titizdirler. Yedi'lerin zaman anlayışı akıcıdır ve yöntemlerle sıkıştırılmak istemezler. Meraklı ve her şeye açık bireylerdir ama dikkatleri hemen dağılabilir. Bir'ler duruma ve işe yoğunlaşırlar, yönlerini bilirler ama ön yargılı ve yeniliklere kapalı olabilirler. Yedi'ler endişeye sürüklenirler, Bir'ler öfkeye.

Bir'ler ve Sekiz'ler

Bir'ler ve Sekiz'ler içgüdüsel Üçlüdedir. Her ikisinin de güçlü iradeleri ve iş yapılması konusunda güçlü fikirleri vardır. Buna rağmen, Bir'ler ahlâkî yönden (kendi açılarından) doğru yolun izlenmesi için başkalarını ikna etmeye çalışırlar- çünkü doğru olan budur. Görüşlerinin sağlamlığı hakkında insanları mantıklı yollarla ikna etmeye çalışırlar ama direnç ile karşılaşırlarsa sinirlenirler ve daha az mantıklı olurlar. Sekiz'ler ise öz güvenleri ile hareket ederler, içgüdüsel inançları ve kişisel karizmaları ile başkalarını kendi taraflarına çekmeyi denerler.

(“Doğru yol mu bilemem ama bu benim yolum!”) Bir’ler kendilerine direnenleri değiştirmeye çalışırlar, Sekiz’ler ise direnci güç ile hallederler.

Bu iki tarzı birbirinden ayıran en önemli unsur, her ikisinin de adalete verdiği önceliğe rağmen adalet anlayışları arasındaki farktır. Bir’ler için adalet çok yüksek değer aştır; birçok yargıç, avukat ve savcı asl ında tarz Bir’dir. Bir’ler insanl ık için uygun standartlar, adil ve tarafsız bir sistem oluşturma konusunda kafa yorarlar. Bir’ler hangi Seviyede olurlarsa olsunlar her zaman adalete atıfta bulunurlar ve (adalet yorumları ne denli çarpık olursa olsun) daima adalet peşinde koştuklarını söylerler. Onlara göre adalet, ilkeler konusudur, ilkeler ise ideallerinin bir parçasıdır. Bir’ler adaleti yerleştirmek ve her buldukları yerde adaletsizlikleri düzeltmek için çabalarlar. Başka türlü davranmak yüksek ahlâkî standartlara aykırı olduğu gibi suçluluk hissi de getirecektir.

Sekiz’ler için adalet, haksızlıklara karşı sezgisel bir tepkidir. Sekiz’ler genelde zamanlarını bu gibi şeyler hakkında düşünerek geçirmezler ama çaresiz birine saldırı veya kabadayılık yapıldığını gördükleri anda derhal harekete geçip durumu dengelemeye çalışırlar. Onlar için adaletin soyut ilkelerle ilgisi yoktur. Kendilerini başkalarının koruyucusu olarak görürler ve sağlıklı olduklarında gerçekten de öyledirler. Daha çok “kendi insanları” için adalet isterler- aileleri, arkadaşları, birlikte çalıştıkları insanlar, etnik gruplar, vb. Kendi güçleri ve otoriteleri veya bakımları altındaki insanlara adil davranılmalıdır. Şerifin kasabasını suçlulardan koruması veya sendika başkanının işçiler için müzakerelere girmesi, bu sınırlı adalet kaygısının örnekleridir. Sekiz’lerin adalet anlayışında güç dengesizliğini halletme isteği vardır. Bir’ler ise insanların iyi davranışları için ödüllendirilmelerini, kötü davranışlar için ise cezalandırılmalarını isterler.

Sağlıksız seviyelerde her iki tarz da son derece adaletsiz davranır. Zalim olsalar bile sağlıksız Bir’ler adil olduklarını düşünürler- verdikleri ceza bireyin veya toplumun iyiliği içindir. Bir’ler cezalandırıcı davranışlarını mantığa vururlar, bahane bulurlar; Sekiz’lerin ise böyle kaygıları yoktur. Sağlıksız Sekiz’ler için cezalandırmak sadece intikam almaktır. (“Bana veya çevremdekilere zarar verirsen seni mahvederim.” “Beni soydu, o zaman cezasını çekecek.”) Tabii ki başkaları bu sağlıksız davranışlardaki “adalet” anlayışını sorgulayacaklardır.

Bazı Bir’ler Sekiz’lerin otorite ve nüfuzuna sahip olmak istedikleri için kendilerini Sekiz olarak görebilirler. Saldırgan dürtülere sahip olduklarında kendilerini “saldırgan veya agresif tarz” olarak algılayabilirler; aslında sadece ideallerine itaat ediyorlardır. Agresif tarzın simgesi Sekiz’lerdir. Öte yandan

Sekiz’ler kendilerini hiçbir zaman tarz Bir olarak görmezler; onlara göre Bir’ler ödlek ve cansız insanlardır- ahlâkçıdırlar çünkü güçlü olamayacak kadar zayıftırlar. Ama bu arada başkaları Sekiz’leri reformcu olarak görüp onların Bir olduklarını sanabilir.

Bir’ler ve Dokuz’lar

Buradaki karıştırma kanatlardan doğmaktadır: Kişi 1-kanatlı-9’mu yoksa 9-kanatlı-1’mi? Kanatlar asıl tarzı güçlü etkilediğinde bu karışıklık ortaya çıkmaktadır. Her iki tarz da idealist, filozof ve biraz içine kapanık olabilir. ikisi de öfkelerinden rahatsızlık duyarlar. Dokuz’ların çatışmaya karşı isteksizlikleri genelde bu iki tarz arasında ayırım yapmaya yardımcı olur. Averaj Dokuz’lar yaşamlarında huzur ve barış isterler; güçlü inançları olabilir ama bunları başkaları ile özellikle duygusal olarak bağlandıkları insanlarla tartışmak istemezler. Bir’ler için ise ilkeler önde gelir ve başkalarını görüşleri doğrultusunda ikna etmek için kırgınlık yaratma veya tartışma çıkma pahasına ellerinden geleni yaparlar. (“Gerçek gerçektir.”)

Dokuz’lar çalışkandır ama işe ara vermeye her zaman hazırdırlar. Bu araları zevkle değerlendirirler; işten dinlenmeye, dinlenmeden işe geçmekte zorlanırlar. Bir’ler son derece işe, başarıya ve harekete yöneliktirler; çeşitli projeleri arasında dinlenmeye veya rahatlamaya vakit ayıramazlar. Üretken olmadıkları zaman endişelenirler (Üçler gibi) ve üst benliklerinin saldırısına uğramamak için hemen işe dönmek isterler.

iki tarzın gerilimi halletme yolları da tarzlar arasında ayırım yapmada yardımcıdır. Dokuz’lar başta duygusal olarak kopukturlar ve direnç gösterirler ama zamanla tarz Altı’ya doğru gittikçe endişeleri artar ve tepki göstermeye başlarlar. Bir’ler başlarda haklı olduklarına dair çevrelerini ikna etmeye çalışırken bayağı coşkundurlar ama tarz Dörde doğru gittikçe değişken ruhlu ve ağzı kilitli hırçın kişi olurlar.

İKİ’LERİ DİĞER TARZLARLA KARIŞTIRMAK

İki’ler ve Bir’ler

Bir’ler ve iki’ler bölümüne bakın.

İki’ler ve Üç’ler

Burada da aynı şekilde, asıl tarz ve kanat sorunu ortaya çıkmaktadır. 1-kanatlı-2 tarz, Üç ile pek karıştırılmaz; 4-kanatlı-3 ise iki ile karıştırılmaz. 3-kanatlı-2 ve 2-kanatlı-3 tarzları söz konusu olduğunda ise durum değişir; her

ikisinde de kişisel çekicilik, beğenilme arzusu ve başkalarını memnun etme isteği göze çarpar. Örneğin, “Baştan çıkarıcı” ifadesi daha çok Tarz iki için kullanılmıştır ama açıkçası, tüm tarzlar, özellikle Tarz Üç, baştan çıkarıcı olabilir. Dolayısıyla bu iki tarzın başkalarını nasıl “baştan çıkardıklarını” ayırt etmek gerekir. Temelde iki’ler, başkalarına odaklaşarak ve onlar için iyi bir şeyler yaparak beğeni kazanmaya çalışırlar. (“Bugün nasılsın? Biraz üzgün görünüyorsun.”) iki’ler karşılarındaki kişiye yoğun ilgi göstererek takdir edilmeyi, bir arkadaş veya yakın olarak kabul edilmeyi umarlar. insanlara yakınlaşma, ilişki geliştirmek amacı ile başkalarını memnun etme arzuları, iki’lerin temel güdüsü sayılabilir.

Üç’ler ise kendi “paketlerini” mükemmelleştirerek beğeni kazanmaya çalışırlar. Üç’ler başkalarına ilgi göstermek yerine seçkin ve karşı konulamaz çekici bir insan olarak başkalarının ilgisini çekmek için çaba gösterirler. Üç’ler ilgiden hoşlanırlar ve ilişki isterler ama yakınlaşmaktan korkarlar, ilişki yoğunlaştıkça rahatsız olmaya başlarlar.

iki’ler ve Üç’ler diğer birçok alanda birbirinden değişiktir. Hırslı iki’ler hedeflerine doğrudan gitmenin bencil bir davranış olduğunu düşünürler. Tarz Üç ise son derece hedefe yöneliktir; işinde en iyisi değilse potansiyelini yeterince kullanmadığını düşünür. iki’ler açıkça duygusaldır ve hislerini kolayca sergilerler. Üç’ler ise daha kontrollüdür ve duygularına ulaşmakta zorlanırlar. iki’ler başkaları için iyi şeyler yapmayı sürdürürler ama bir ara sabırları taşar ve tarz Sekiz’e yönelip patlarlar. Üç’ler mükemmel olmak için çabalamayı sürdürürken bitap düşerler ve tarz Dokuz’a yönelip onlar gibi kopuk ve edilgen olurlar.

İki’ler ve Dört’ler

iki’ler ve Dört’lerin karıştırılmasının asıl nedeni ikisinin Hissetme Üçlüsü’nde olması ve ikisinin de kişisel ilişkilerinde iniş çıkışları vurgulamalarıdır. Bu benzerliklere rağmen söz konusu iki tarz nadiren birbiri ile karıştırılır. Karıştırılmasının nedeni, tarzların dar bir çerçevede tanımlanmasıdır. Örneğin, bazı iki’ler bir bunalımdan geçmişlerse veya yakın zamanda önemli bir ilişkinin sona ermesini yaşamışlarsa kendilerini Dört sanabilirler. Dört’le-rin bunalımlı bir tarz olduğunu öğrenmişlerdir ve kendileri de o anda bunalım içinde iseler Dört olabileceklerini düşünmüşlerdir.

Aslında dokuz tarzın tümü de bunalım içinde olabilir: Kendini üzgün veya dışlanmış hissetmek herhangi bir tarz olmanın göstergesi değildir. Dört’lerin romantik olduğunu duyan iki’ler kendilerinin de romantik olduğunu görüp tarz Dört olduklarını düşünebilirler. Geleneksel veya yoğun dinî ortamlarda

yetiştirilen kadın Dört'ler kendilerini tarz iki olarak görebilirler; öte yandan bu, tarzların tüm kadınları için doğrudur. Belirli bir süre gerilim altında kalmış bazı Dört'ler de tarz iki'nin davranışlarını sergileyebilirler.

Farlılıkları ayırt edebilmek o kadar zor değildir. iki'ler insanlara yönelir ve ilişki kurmaya çalışırlar; bazen de bunu aşırıya götürürler. Dört'ler ise insanlardan uzaklaşır ve aranmayı beklerler. iki'ler kurtaracak insan ararlar, Dört'ler birisinin gelip onları kurtarmasını umarlar. iki'ler başkalarının duygularının farkındadırlar ama kendi güdü ve ihtiyaçlarından habersizdirler. Dört'ler kendi duygusal durumlarına ayak uydururlar ama bunun başkaları üzerindeki etkisini anlamakta zorlanırlar.

İkiler ve Beş'ler

Bu iki tarz arasında yanlış tanımlama olması imkânsız gibidir. Beş'lerin tarz iki olarak algılanma olasılığı daha fazladır ama bu bile dar çerçeve içindedir. Beş'lerin duygusal bağ kurmaları kolay değildir ama az da olsa yakınlaştıkları birkaç kişiye bağımlı olurlar, eşlerinden ilgi, şefkat veya güvence beklentisi içine girerler. Böyle zamanlarda Beş'ler, iki'ler gibi sevdiklerinden uzaklaşmak istemezler.

Diğer durumlarda bu iki tarz hemen hemen birbirinin karşıtıdır. iki'ler kendilerini duygusal olarak rahatlıkla ifade ederler ve insan canlısıdırlar. Beş'ler duygusal olarak kopukturlar ve Enneagramın gerçek yalnız insanlarıdır. Her ikisi de kolaylıkla kendilerini reddedilmiş hissederler; iki'ler insanları kendi taraflarına çekmesini bilirler ama Beş'ler incinmişliklerini bir kenara atarlar ve daha da yalnızlığa saplanırlar. iki'ler hisleri ile hareket ederler, fazla akılcı yaklaşımlara, karmaşık fikirlere ve yöntemlere sinirlenirler. Beş'ler ise aşırı duygusallıktan hoşlanmazlar ama akılcı kavramlar ve karmaşıklık ile araları iyidir. iki'ler insana yaklaşırlar, Beş'ler insandan uzaklaşırlar.

İki'ler ve Altı'lar

Bu çok rastl anan bir yanl ış tanıml amadır çünkü her iki tarzın ortak noktası çoktur. ikisi de sıcakkanlı ve hoştur, sevilmek ister. Daha kesin olmak gerekirse Altı'lar başkalarının destek ve onayını beklerler, iki'ler sevilmek ve başkaları için önemli olmak isterler. iki tarz da sokulgandır. Altı'lar başkalarının duygusal ve koruyucu destekleri için şakacı, oyuncu, saçma tavırlar takınırlar. Averaj iki'ler de kendilerini sevdirmek için başkalarına yanaşırlar ama her şeye biraz daha tepeden bakarlar; insanlara karşı sıcak ve arkadaşça davranırlar ve onlardan ilk başta bir şey talep etmez gibi gözükürler; onlara sevgi ve arkadaşlıklarını, onay ve nasihatlerini sunarlar ama aslında tüm bunları karşı taraftan beklerler.

Kısacası iki tarzın duygu tonları son derece farklıdır: Altı'lar seçtikleri kişileri

dikkatlice yaşamlarına davet ederler, iki'ler duygu ağlarına mümkün olduğu kadar çok insanı çekmeye çalışırlar. Altı'lar bağımsız olma çabalarında onları destekleyecek kimselerle ortaklık kurmak isterler ama ilişki, sömürü veya aşırı kaynaşma noktasına yaklaşırsa endişelenmeye başlarlar. iki'ler başkaları ile yakınlaşmak isterler, sevdikleri ile ne kadar kaynaşırlar ve samimi olurlarsa o kadar hoşnut olurlar.

Her iki tarz da Jung'un hissetme tarzlarına göre duygusaldır-iki dışa dönük hissetme tarzı, Altı içe dönük hissetme tarzı. iki'ler kolaylıkla ve gösteri yaparcasına hislerini ifade ederler; Altı'lar ise bu konuda insanlara karmaşık ve belirsiz sinyaller gönderirler. Averaj ve sağlıksız iki'ler giderek insanlarla olan ilişkilerinde kapalı oynamaya başlarlar, sonunda gerçek niyetlerini kendilerinden bile gizleyerek insanları ustaca ve kurnazlıkla yönlendirmeye başlarlar. Buna karşılık averaj ve sağlıksız Altı'lar aşırı ve çılgın bir şekilde tepkisel olurlar, hisler konusunda kafaları karışıktır, sonunda paranoyaya kapılırlar.

Altı'lar endişe, kararsızlık ve kuşkuların adeta saldırısı altındadırlar. Güven tazelemek için, özgüven ve bağımsızlıklarını güçlendirmek için itimat telkin eden kimselere, özellikle bir otorite simgesine ihtiyaçları vardır. iki'ler de diğer insanlar gibi bazen endişe içindedirler ama Altı'lar gibi kararsızlık veya kuşku içinde değillerdir veya bir otorite simgesinden destek beklemezler. Kendini beğenmişlikleri arttıkça iki'ler, otorite sahibi olduklarını ilan ederler ve etki alanları içindeki insanlara tüm yaşam konuları üzerinde nasihat dağıtmaya başlarlar. Kısacası, averaj ve sağlıksız iki'ler, başkaları onlara bağımlı oldukça sevgi elde ettiklerini düşünürler; averaj ve sağlıksız Altı'lar ise gerçekte giderek daha da bağımlı olurken bağımlı olmaktan korkar hale gelirler. Bölünmez Bütünün sonunda farklılıklar tam olarak ortaya çıkar: Sağlıksız iki'lerin psikosomatik (ruhsal kökenli) hastalıkları ve romantik saplantılarına karşılık sağlıksız Altı'ların paranoyası ve çabuk alevlenen sert ve ani çıkışları vardır.

İki'ler ve Yedi'ler

Bu iki tarz sıklıkla birbiri ile karıştırılır çünkü ikisi de aşırı duygusal ve dramatik olabilir. Yedi'ler bu konuda daha değişkendirler. Averaj iki'ler arkadaşça davranırlar ve taşkındırlar, hatta dramatik tavırlara başvurabilirler ama aynı zamanda başkalarını ne denli takdir ettiklerini ifade etmek için çok çabalarlar. Hissetme Üçlüsünün bir tarzı olarak derin hisler içindedirler ve bu hisler ile iki'lerin nefsi algılayışları, davranışları ve etkileşimleri arasında yakın ilişki vardır.

Yedi'lerin duyguları kısa ömürlüdür; mutluluk ve sevinçten keyfe, sersemliğe, uçarılığa, çok olumsuz bir tarzda sergilenen öfkeye, sinire ve hınca varan geniş

bir yelpazeyi kapsar ve Yedi'ler bu duygularını dramatik ve göze çarpan bir biçimde ifade ederler. iki'lerin de hislerini belirtmeye ihtiyaçları vardır ama onlar bu konuda daha ölçülüdürler. (Sağlıksız olmadıkça iki'ler kızgınlıklarını tarz Yedi gibi açık bir şekilde göstermezler veya Yedi'ler gibi göz kamaştırıcı bir çeşitlilik içinde duygu sergilemezler.)

Her iki tarz da arkadaş canlısı ve girgindir ve insanlarla birlikte olmaktan hoşlanırlar; buna rağmen etkileşim tarzları bayağı değişiktir. iki'ler daha girişkendir, gerçekten sıcak ve cana yakındırlar, insanlarla ilgilenirler; ailenin veya toplumun kalbi ve ruhu olmak, ilgi, nasihat ve onay için başvurulan yakın arkadaş veya sırdaş olmak isterler. Herkesin can yoldaşı ve sıkı fıkı arkadaşı olmak için çabalarken bazen işi aşırıya götürürler ve insanlara fazla ilgi gösterip karışmaya başlarlar.

Yedi'ler, başkalarının yaşamlarında iki'ler kadar söz sahibi olmak istemezler. Onlar ailenin veya toplumun merkezi değil, bilakis insanlarla birlikte vakit geçirmekten hoşlanan maceracı arkadaşların özgür çetesinin üyeleridir. Yalnız başlarına yemek yemekten, içmekten veya tiyatroya, tatile gitmekten hoşlanmazlar ama bu, onların insanları her zaman çok sevdikleri anlamına gelmez. Onlar sadece etkinliklerini yaşarken duydukları heyecanı başkaları ile paylaşmak istemektedirler. Bu paylaşımı sağlamak için de Yedi'ler eğlencenin masraflarını üstlenmeye hazırdırlar. Bu cömertliğin amacı aslında ihtiyacı olan arkadaşlarına yardım etmekten çok başkaları ile birlikte iyi vakit geçirmeyi sağlamaktır.

Averaj iki'ler, başkalarının onlara ihtiyaç duymalarını isterler. Averaj Yedi'lerin ise bunun aksine aşırı bağımlı insanlara tahammülleri yoktur çünkü bu tip insanların kaynaklarını kurutacaklarını ve özgürlüklerini kısıtlayacaklarını düşünürler. Averaj iki'ler, arkadaşlarına karşı tahakküm edici olabilirler ve onları asla yitirmek istemezler çünkü bu kişiler için değerli zaman ve enerjilerini harcamışlardır. Averaj Yedi'ler insanlara daha az bağlanırlar. ("Tamam, benimle olmak istemiyorsan ben de başka birilerini bulurum.") Yedi'ler diğer insanlar gibi sevdiklerine candan bağlı olabilirler ama onlara tutunmayı reddederler. Bir ilişkinin yürümediğine karar verdikleri anda işi derhal bitirirler. Bir süre üzülebilirler ama bu konuda kesinlikle pişmanlık duymazlar. iki'ler için de ilişkiyi geride bırakmak kolaydır ama koyuvermek zordur.

Yedi'ler hareketli ve ifadeleri güçlü insanlar olmalarına rağmen düşünme tarzıdırlar. Kıvrak zekâya sahiptirler, zihinlerini ilginç olasılıklar ve kavramlarla doldurmasını severler. iki'ler de akıllı, zeki ve bilgili olabilirler ama onlar aslında hissetme tarzı olarak hislerini ve dostluklarını paylaşmak isterler. Kendilerini tarz iki olarak algılayan Yedi sayısı, diğer yönde olan yanlış

tanımlamadan herhalde daha fazladır.

İki'ler ve Sekiz'ler

iki'lerin ve Sekiz'lerin arasında dağlar kadar fark olmasına rağmen bu tarzların birbirleri ile neden karıştırıldığını anlamak zor değildir. Bazı averaj iki'ler güçlü ve hükmedici olduklarının farkına varıp kendilerini Sekiz olarak algılayabilirler çünkü bu iki özellik Sekiz'lerin önde gelen nitelikleridir. Agresif bir iki kendini liderlik ve disiplin isteyen bir konumda bulduğunda bu yanlış tanımlama daha da belirginleşir. Erkeklerin gereken rollere bürün-düğü kültürlerde bu durum erkek iki'ler için daha da geçerlidir.

Her iki tarzın da temelde yatan reddedilme hisleri ile boğuştuklarını vurgulamak gerekir ama ikisi de değişik yöntemlerle bunun üstesinden gelirler. Bu hisler iki tarzı da fırtınalı ilişkilere sürükleyebilir. Çatışma olduğunda Sekiz'ler yoğun tutkularını kişiler arası çatışmalarla ifade ederler; iki'ler ise üstü kapalı bir şefkat, ilgi ve duygusal destek ihtiyacı içine girerler ve kişileri kurnazlıkla yönlendirmeye başlarlar.

Yanlış tanımlamanın kaynağı, her iki tarzın da güçlü irade ve benliğe sahip olması ve başkalarına hükmetme isteği olabilir. Sekiz'ler açıkça saldırgan tavırlı, etkili ve benmerkezcidirler ama her zaman doğrudan iletişim içindedirler. Memnun olmadıkları bir konuda kızgınlık veya düş kırıklıklarını karşı tarafa anlatmakta zorlanmazlar. iki'ler de saldırgan tavırlı, kendini beğenmiş, kayıtsız, benmerkezci vb olabilirler ama tüm tavırları kapalı ve dolaylıdır, her şeyi ince bir sevgi cilası altına saklarlar. iki'ler birisine çok sinirlenseler bile kızgınlıklarını açıkça ifade etmekte zorlanırlar. Dolaylı yaklaşımlarla dokundurmaya çalışırlar, bunda başarılı olamazlarsa isteklerini yaptırmak için karşı tarafı kurnazlıkla yönlendirmeye başlarlar. Daha az sağlıklı Sekiz'ler insanları açıkça korkutup sindirirler; can sıkan bir durumda isteklerini elde etmek için insanları zorlar ve doğrudan tehdit ederler. Karşı tarafla bir güç çekişmesi içine girdiklerini kesin bir şekilde belirtirler. iki'ler ise sinirlendikleri zaman çektikleri sıkıntıyı abartarak insanları suçlu hissettirmeye çalışırlar. Sekiz'ler kendilerini korumak veya güçlerini yaymak, iki'ler ise terk edilmemek için çevrelerine hükmederler. iki'ler gerilim altına girince durum biraz değişir, Çökme Yönleri olan tarz Sekiz'e doğru giderler ve böylece daha çok Sekiz'e benzemeye başlarlar.

İki'ler ve Dokuz'lar

Bu iki tarz arasında bazı benzerlikler vardır. Her ikisi de insan canlısıdır, başkalarının ihtiyaçlarını önde tutarlar, hizmete inanırlar, her şeyin olumlu olması için çabalarlar, vb. Yine de ikisi arasında önemli farklar vardır.

Genelde kendini yanlış tanımlayan tarz Dokuz'dur. iki'ler bu hataya pek düşmezler. Bazı averaj Dokuz'lar (özellikle kadınlar) iki olmak isterler çünkü tarz iki'nin sevecen olduğuna inanırlar, kendileri de sevgiyi ön plana çıkardıklarından dolayı iki olduklarına emindirler. Tabii ki sevmek yalnızca iki'lere özgü bir özellik değildir, Dokuz'lar dâhil tüm tarzlar sevgi dolu olabilirler. Her tarz, saldırganlık, endişe, sevgi gibi kişilik özelliklerine sahiptir ama bu nitelikleri sergileme yöntemi tarzlar arası değişir ve bu ayırım yapılmalıdır.

Gerçekte iki'lerin ve Dokuz'ların sevme biçimleri epey değişiklik gösterir. Dokuz'lar rahat insanlardır, kendilerine odaklanmazlar, öne çıkmaktan hoşlanmazlar. Başkalarına uyarlar, karşılığında ilgi veya takdir beklemeden insanları duygusal olarak desteklemeye hazırdırlar. Doğal olarak Dokuz'lar da sevgilerinin karşılık görmesini isterler ama bu konuda sabırlıdırlar ve beklentileri iki'lerinkinden daha azdır. (Bu biraz da Dokuz'ların başkaları tarafından rahatsız edilmek ve başkalarından etkilenmek istememelerinden kaynaklanmaktadır. Dokuz'lar insanlarla ilişkilerini sürdürürler ama kendilerini güvende hissetmek ve bağımsızlıklarını korumak için içlerine çekilirler.) Averaj Dokuz'lar başkalarını putlaştırırlar ve gerçekteki kişi yerine onun tapındıkları romantik biçimine âşık olurlar. Averaj iki'lerin ise diğer insanlar ve onların incinmişlikleri, ihtiyaçları ve zayıflıkları hakkında keskin algıları vardır. iki'ler bu özelliklere odaklanarak insanlara yaklaşmaya ve kendileri için ihtiyaç ortamı yaratmaya çalışırlar.

Averaj Dokuz'ların tersine averaj iki'ler, kendi kimlikleri hakkında da keskin algılara sahiptirler. Karşıdaki kişi ile eşduyum içine girerler ama geri planda kalmak veya uyum göstermek gibi kaygıları olmayabilir. His ve erdemlerinin son derece farkındadırlar ve bunlar hakkında konuşmaktan çekinmezler.

En iyi durumlarında sağlıklı iki'ler, sağlıklı Dokuz'lar kadar alçakgönüllü ve bencil olmayan kişilerdir ama averaj seviyelere doğru gözle görülür farklar ortaya çıkar: iki'lerin ihtiyaç duyulmaya ihtiyaçları vardır; başkalarının hayatında önemli kişi olmak isterler ve insanların onlara onay, kılavuzluk ve nasihat için gelmelerini beklerler. Averaj iki'ler adeta insanların peşinde koşarlar ve onları kendilerine bağlamak için kurnazca teşvik yolları denerler. Nefsine düşkün olmayan, iyi kalpli ve sevecen bir insan olduklarını kanıtlamak için başkalarına yardım ederler. Çatışma durumlarında sessiz kalan, konuşmayan ve tepki göstermeyen Dokuz'ların tersine averaj iki'ler, başkalarının onlara ne kadar borçlu olduklarını veya herkesin ne kadar bencil olduğunu insanların yüzüne söylemekten çekinmezler. Kısacası sağlık seviyesi düştükçe iki'ler

şişmiş bir benlik ile kendini beğenmiş ve saldırgan olurlar, Dokuz'lar ise büsbütün geri plana çekilir, durgunlaşır ve dağılırlar.

Sağlıklı Dokuz'lar başkaları için güvenli bir ortam yaratırlar. Rahat ve kabul edici insanlardır, dolayısıyla başkaları onlarla kendilerini güvende hissederler. Sağlıklı Dokuz'ların insanları kurnazlıkla yönlendirme huyları yoktur ve istedikleri yapılmazsa insanları suçlu hissettirmezler. (iki'lerin daha sabırlı ve alçakgönüllü olan sağlıklı Dokuz'lardan öğrenecekleri şeyler vardır.) Buna rağmen Dokuz'lar, iki'ler gibi başkaları için yollarını değiştirmezler. Sağlıklı iki'ler zor durumlarda işin ayrıntılarına girip ellerinden geleni yaparlar. iki'lerde Dokuz'ların yoksun olduğu bir enerji ve azim vardır. Ayrıca, sağlıklı iki'lerin yardımı kişiye ve onun ihtiyaçlarına yöneliktir. Genelde iki'lerin başkaları için yapmayacakları şey yoktur denilebilir; Dokuz'lar ise her zaman iyi niyetlerini gösterirler ama onlar insanlara pratik yardımdan çok rahatlık ve güvence sunarlar. (Sağlıklı iki'lerin sevgi için gösterdikleri titizlikten Dokuz'lar bir şeyler öğrenebilir.)

ÜÇ'LERİ DİĞER TARZLARLA KARIŞTIRMAK

Üç'ler ve Bir'ler

Bak Bir'ler ve Üç'ler.

Üç'ler ve İki'ler

Bak iki'ler ve Üç'ler. **Üç'ler ve Dört'ler**

Buradaki yanlış tanımlama yine asıl tarz ve kanat konusudur: 3-kanatlı-4 ve 4-kanatlı-3. Bu tarzlar arasındaki temel fark duygusal yaşamları ile olan ilişkileridir. Üç'ler işe, verime ve başarıma odaklanırlar. Tabii ki Üç'lerin de hisleri vardır ama yapılması gereken işler varsa hisler geri plandadır; çoğu zaman da Üç'ler için durum böyledir. Sağlık seviyesi düştükçe hisler, tarz Üç için yolda bir engel, etkililiğe zarar veren ve dolayısıyla halledilmesi gereken bir pürüzdür. Üç'ler, ancak hedeflerine eriştikten sonra vakit kalırsa hisleri ile uğraşabilirler.

Dört'ler için durum bunun tam tersidir. Doğal olarak Dört'ler de başarmak isterler ama zorlayıcı hisler belirirse yapmakta oldukları işi bırakır ve hislerine öncelik tanırlar. Sağlık seviyesi düştükçe sıkıntı veren hisler ve tepkiler ile baş edebilmek için Dört'lerin daha uzun zamana ihtiyaçları olacaktır. Üç'ler Dört'lerin bu tutumunu olgunluktan ve profesyonellikten uzak olarak görürler. Dört'ler de Üç'lerin başarıma olan saplantılarını sahte ve sığ olarak algılarlar.

Üç'ler kendilerini yanlış tanımlamaya daha yatkındırlar. Bu, özellikle sanatsal ifadeye önem veren aile içinde yetişmiş Üç'ler için doğrudur. Böyle bir Üç, yalnızca Dört'lerin yaratıcı olduğuna inanıp kendini Dört olarak algılayabilir. Hâlbuki tarz Üç olan birçok tanınmış sanatçı vardır.

Üç'ler ve Beş'ler

Bu çok farklı iki tarzın birbiri ile karıştırılmasının ana nedeni, bazı averaj Üç'lerin (özellikle zeki olanların) kendilerini "düşünür" olarak görmek istemeleridir. Beş'ler "zeki, düşünen tarz" şeklinde bir kalıba sokulduğu için averaj Üç'ler asıl tarzları yerine tarz Beş'i seçebilirler. Bu yanlış tanımlama yalnızca Üç'ler tarafından yapılır çünkü Beş'ler kendilerini kesinlikle Üç olarak görmezler. Averaj Üç'ler ebeveynlerinin gizli beklentilerini karşılamak için yetiştirilir; dolayısıyla akıl, özgünlük ve parlak zekânın vurgulandığı bir ortamda büyüyen bir Üç, değerli addedilmek için bu özelliklere sahip olması gerektiğini düşünür. Böylece, tarzlara dar bakış açısı, bazı Enneagram kitaplarında tarz Üç için yer alan ve pek hoş ve adil olmayan açıkl amal ar, bazı averaj Üç'lerin Beş olma isteklerine yol açabilir.

Bazı Üç'ler tabii ki düşünür olabilir ve özgün fikirlere sahip olabilirler; okulda üst seviyelere tırmanıp parlak öğrenci olabilirler. Ama bu nitelikler tarz Beş olmak için yeterli değildir. Yinelemek gerekirse yanlış tanımlamada temel hata, tarza genel olarak ve merkezî güdüler göz önüne alınarak bakmak yerine birkaç özelliğe odaklanmaktır.

Bu iki tarz arasında birçok önemli fark vardır. Düşünme şekilleri çok değişiktir: Beş'ler sonuç yerine süreci vurgularlar. Sadece bilgi edinmek için soyut kavramlarla yoğun bir şekilde meşgul olabilirler. Bilginin peşinde koşmak ve ona sahip olmak Beş'leri büyüler. ilgi sahalarının pratik bir sonuç getirmesi önemli değildir; daha da ötesi Beş'ler buluşları veya yarattıkları şeyler için ün veya zenginlik peşinde değillerdir. Onlar sadece hedefi bilmeden fikirlerinin arkasından giderler. Fikirleri bir buluşla ilgili bile olmayabilir. Özel içsel gerçeklerini oluşturmuş olmaları ödülün kendisi sayılır. Her durumda Beş'ler, konuyu veya kendilerini veya her ikisini de tüketinceye kadar bir proje ile yıllarca uğraşabilirler.

Üç'ler ise genelde bir konu ile konunun kendis i için meşgul olmazlar. Aradıkları başarıyı veya tanınmayı bulamazlarsa işlerini veya ilgi alanlarını çabucak değiştirirler. Daha da ötesi averaj Üç'ler düşünsel çalışmalarını bilinçli veya bilinç dışı olarak kişisel amaçlara yönelik sürdürürler: Başkalarını etkilemek, ünlü olmak, kendi alanlarında en iyisi olmak, bir deha olarak kabul edilmek, bir buluşta rakibin önüne geçmek, saygın bir ödül veya bağış

kazanmak, vb. Buradaki temel düşünce, çalışmaların bilgi sevgisi ve bir buluş sonucu duyulan heyecan için değil, uzun vadeli hedeflere erişmek ve tanınmaya doğru yol almak için yapıldığıdır.

Averaj Üç'ler başarılı olmak isterler ve parlak kazançları hakkında konuşmasını severler. Beş'ler ise çalışmaları ve buluşları ile ilgili ketum davranırlar; her şeyin gizli kalmasını yeğlerler. Ayrıca averaj Üç'ler, yararcı düşünme biçimleri ile hedeflerine en verimli bir şekilde nasıl ulaşabileceklerini hesaplarlar; bu tarz pratiklikten uzak, merakları ile güdülenen Beş'ler için tümüyle yabancı bir yaklaşımdır.

Ek olarak Üç'ler son derece sosyal ve bakımlı insanlardır; kendilerini olumlu bir biçimde sunmasını bilirler. Beş'ler yalnız insanlardır, kişisel görünüşlerine çok az önem verirler veya hiç vermezler; onlar için sorunlar çözülünceye ve iş bitinceye kadar ilgi alanları ile uğraşmak dış görüntüden daha önemlidir. Averaj Üç'ler başkalarının onlar hakkında düşüncelerinin farkındadırlar; Beş'ler ise diğer insanların düşüncelerine pek aldırmazlar. Averaj Üç'ler cinsel ve sosyal olarak çekici addedilmek isterler, dolayısıyla sosyal standartları koyar veya var olanlara uyarlar. Beş'ler genelde tuhaf, aykırı ve insanlardan kopuk kişilerdir ve sosyal standartlar onları hiç mi hiç ilgilendirmez.

Üç'ler ve Altı'lar

Bu iki tarz birbiri ile pek karıştırılmaz ama aralarında bazı benzerlikler vardır. Her ikisi de işe ve başarıma yoğunlaşırlar ama iş yerindeki rolleri değişiktir. Üç'ler solo (tek başlarına) çalışırlar; işbirliği yaparlar ama yaptıkları işte en iyi ve mükemmel olmak isterler. Başardıkları işler için takdir ve tanınma beklerler, bunları elde ettikçe yorulmaksızın çalışırlar. Altı'lar da çalışkandırlar ama gerilime girip tarz Üç'e doğru gitmedikçe ön planda olmayı sevmezler. ("Herkes en öndekini hedef alır.") Altı'lar üstlerinin gözüne girmek, güvencelerini artırmak için çok çalışırlar; güvenilir insan olduklarını kanıtlamak isterler. Üç'ler daha düzgün, sakin ve itidallidir; Altı'lar ise bazen sevimli bir tavır içinde, daha sinirli ve beceriksizdirler.

Yanlış tanımlamanın diğer bir kaynağı, tarz Altı'nın cinsel içgüdüsel halidir. Kısacası, bazı Altı'lar Üç'ler gibi kişisel çekicilik ve cazibe yaratmaya çalışırlar ama bu konudaki güven eksikliği apaçık ortadadır. Ayrıca, Üç'ler sakin bir duygusal çekingenlik, Altı'lar çabuk alevlenen yoğun duygular sergilerler.

Üç'ler ve Yedi'ler

Üç'ler ve Yedi'ler agresif tarzlardır, her ikisi de başarının değişik yönleri ile ilgilenirler. iki tarz da servet ve konum (statü) peşindedir ama değişik yollar izleyerek: Yedi'ler bir şeylere sahip olarak kendilerini bulurlar; Üç'ler ise statü

vasıtası ile öz-değer duygularını güçlendirirler.

Yedi'ler maddi dünyayı severler, değişik ve heyecanlı deneyimler yaşamak isterler çünkü onları ayakta tutan şey, sürekli akan heyecan dizisidir. Yedi'ler heyecan ararlar, yaşam deneyimlerini artırıp yoğunlaştırarak ancak nefislerini algılayabilirler. Onlar için edinimlerin verdiği uyarım önemlidir, başkalarının bu resimde yer alması değil. Örneğin, bir gemi ile birinci sınıf bir yolculuğa çıkmak, başkalarının bundan haberi olsun olmasın, Yedi'ler için bir haz kaynağıdır. Üç'ler için ise tam tersine böyle bir olay, başarılarının bir simgesidir ve doğal olarak diğer önemli kişilerin bu tatilden haberdar olmaları gerekir.

Başka bir örnek: Üç'ler kariyerlerini sürdürebilmek için çocuklarına bakıcı tutarlar ama aynı zamanda böyle bir bakıcıyı tutabilecek kadar başarılı ve varlıklı olduklarını herkesin bilmesini isterler. Yedi'ler ise bakıcıyı seyahat ederken çocuklar açısından rahat etmek için tutarlar.

Geleneksel Enneagram öğretisinde Yedi'ler ve Üç'lerin karıştırılmasının ana nedeni sağlıksız Yedi'lerin manik ruh halinde, nar-sist Üç'lerin öz-değerlerini yüceltmelerine benzer bir şekilde aşırı kuruntular içine girmeleridir. Buradaki fark Yedi'lerin planları ile ilgili aşırıya kaçmaları, Üç'lerin ise bir işin üstesinden gelebilme yeteneklerini abartmalarıdır. Yedi'ler gelecekte müthiş etkinliklere gireceklerini düşünürler; manik ruh hali içinde iken her şey mümkündür. Üç'ler ise tam tersi bir tavırla öz-değerlerini göklere çıkarırlar; sürekli kendini öne çıkaran narsist bir kişi olarak hünerlerini, yaptıklarını abartırlar.

Bu iki tarz da narsist yani öz sever olduğu için kolaylıkla karıştırılır. Buna rağmen averaj Yedi'ler klasik anlamda narsist değildir; bencil, benmerkezci, açgözlü, duyarsız vb olabilirler ama ne denli mükemmel oldukları konusunda tanınma heveslisi değillerdir, narsistik yara almak gibi bir durumları da yoktur. Üç'ler ise klasik narsist olarak tanımlanırlar, utanç içine düşme veya küçük düşürülme kaygıları vardır. Abartılı ve gösterişli durumlara girdiklerinde Yedi'ler acı ve endişeden kaçıyorlardır, Üç'ler ise yenilgi korkularını karşılamaya çalışıyorlardır.

Bu iki tarzı birbirinden kolayca ayırt edebilmenin diğer bir yolu genel duygusal tavırlarındaki farkı görebilmektir. Averaj Üç'ler sakin, kontrollü, mükemmel, duygusal ve kişisel sorunları olmayan kişi görünümündedirler. Bunun tam tersi olarak Yedi'ler, kendilerini kontrol altında tutma gereğini duymadan komik, sözünü sakınmaz, inceliklerden uzak, kaba ve toplum normlarına aykırı inanılmaz davranışlar sergileyen kişiler olabilirler.

Üç'ler ve Sekiz'ler

Üç'ler ve Sekiz'ler agresif tarzlardır; karışıklık, averaj Üç'ler ve averaj

Sekiz’lerin yarış anlayışlarıdır. Her ikisi de hırslı ve yarışçı insanlardır ve tepeye tırmanmak isterler. Averaj Sekiz’ler kendilerini ve isteklerini öz-güvenle öne sürerler ve başkalarının derhal uyum sağlamalarını isterler; yapamayacaklarından değil ama insanlarla kavga ederek zaman ve enerji yitirmek istemezler. Sekiz’ler maddi, politik veya cinsel üstünlük için yarışırlar, sadece sosyal veya statü konuları için değil. Kendilerini Üç’ler kadar başkaları ile karşılaştırmazlar. Nasıl ki Üç’ler daha hoş ve olumlu gözükmek için kendilerini Yedi’ler ve Beş’ler ile karıştırırlar, burada da aynı nedenle kendilerini tarz Sekiz sanabilirler. Sekiz’in kendini Üç sanması o denli olası değildir.

Bazı yüzeysel benzerliklerin dışında derin ayrılıklar vardır: Sekiz’ler liderdir, kendi bakış açılarına göre çevreyi ve insanları yönetirler. Etkilerinin büyük olmasını, iradelerinin büyüklüğüne kanıt olacak işler başarmayı isterler. Güçlü ve amansız insanlardır, yollarına birisi veya bir şey çıkarsa acımasız olurlar. Benlikleri çok büyüktür ve zafer kazanmak onlar için önemlidir. Sekiz’lerin temel güdüsü kişisel güç elde etmektir; hiçbir konuda sinsi, ikiyüzlü veya muğlâk değillerdir.

Üç’lerin ana güdüsü ise güç değildir; onlar değerli olmak ve kendilerini değerli hissetmek için başarı ve itibar peşindedirler. Yaşamlarında başarılarını tanıyacak ve takdir edecek kimseler olsun isterler. (Sekiz’ler için gözde olmak önemli değildir; isteklerini elde ettikleri sürece onay beklemezler.) Sekiz’ler doğal lider, Üç’ler doğal yönetici ve teknisyendirler. Daha da ötesi, Üç’ler küçük düşmek istemedikleri için yenilgiden korkarlar; yenilgi onlar için değersiz addedilip reddedilecekleri bir durumdur. Sekiz’lere göre ise yenilgi, bir şeyler öğrenip daha güçlü olarak yeniden başlamak için bir fırsattır. Sekiz’lerin kamuoyu hakkında düşünmek için zamanları olmayabilir ama Üç’ler başkalarının fikirleri için yaşar ve ölürler ve sosyal olarak sürekli ön planda olmayı arzu ederler. Sekiz’ler yüzleşmeye ve kavgaya hazırdır, tehdit ederler ve kabadayılık yaparlar. Averaj Üç’ler ise hemen politika yapmaya başlarlar, daha kapalı bir şekilde işi halletmeye çalışırlar veya geri çekilirler; uzun süre baskı altında kalmaya veya yüzleşmeye dayanamazlar.

Üç’ler ve Dokuz’lar

Üç’lerin ve Dokuz’ların birbirleri ile karıştırılmalarının nedeni her ikisinin de son derece çevreye uyabilen ve çevreden onay bekleyen tarzlar olmalarıdır. Her zaman Üç’ler için söz konusu olmasa bile iki tarz da kim olduklarını ve ne istediklerini bilmekte zorlanır. Üç’ler Çökme Yönlerinde olan Dokuz’a doğru gittikçe onlar gibi boş ve amaçsız olabilirler.

iki tarz arasında önemli farklar vardır. Üç'ler son derece hevesli (motive olmuş) kişisel girişimcidirler ve başaracaklarına inandıkları projelere atılırlar. Hedeflerine erişmeye kararlıdırlar ve kesinlikle yavaşlamaz veya rahatlamazlar. Dokuz'lar da yaşamlarında son derece başarılı olabilirler ama çoğunun arkasında onları yüreklendiren ve yoldan şaşmalarını önleyen arkadaş veya eş vardır. Genelde Dokuz'lar kendileri için iyi bir şeyler yapmakta zorlanırlar ama rahatlamak onlar için Üç'lerden daha kolaydır. Üç'ler önemli olarak algıladıkları insanların dikkatini çekmekte ustadırlar. Dokuz'lar ilgi arayışından kaçarlar ve hemen geri plana çekilirler. Üç'leri proje, Dokuz'ları serbest zaman ve rahatlık heyecanlandırır.

DÖRT'LERİ DİĞER TARZLARLA KARIŞTIRMAK

Dört'ler ve Bir'ler

Bak Bir'ler ve Dört'ler.

Dört'ler ve İki'ler

Bak iki'ler ve Dört'ler.

Dört'ler ve Üç'ler

Bak Üç'ler ve Dört'ler.

Dört'ler ve Beş'ler

Dört'ler ve Beş'ler içine kapanık, bireyci, aykırı, tuhaf, normlara uymayan, son derece yaratıcı insanlar oldukları için birbirlerine benzerler. 4-kanatlı-5 ile 5-kanatlı-4 tarzlarının karıştırılması daha olağandır.

Çoğunlukla Beş'ler tarz Dört olarak algılanır. Nedeni ise tarzların basite kaçan tanımlarıdır. Bazı Beş'ler Dört'lerin duygusal olduklarını öğrenmişlerdir. Beş'ler daha entelektüeldir ve sahip oldukları derin hislerden dolayı kendilerini Dört olarak düşünürler. (Bu durum özellikle kadın Beş'ler için geçerlidir.) Öte yandan, Beş'ler genelde bilim insanı veya mühendis, Dört'ler ise yaratıcı sanatçı olarak tanımlanırlar. Aslında bir Dört'ün bilim adamı olma olasılığı yok gibidir ama tarzları değişik olsa bile sanatçı Beş'lerin sayısı sanatçı Dört'lerle aynı gibidir.

Dört'ler kendilerine dönüktür ve duygusal olarak iniş çıkışlıdır; hislerini bir şekilde ifade ederler ve insanların buna duygusal olarak tepkide bulunmalarını isterler. Sanat çalışmaları ailelerini, geçmiş veya karşılıksız ilişkilerini ve bireysel deneyimlerini içeren öz yaşamlarını yansıtır. Beş'ler yoğun hislere sahip

olabilirler ama bunları az kimse ile paylaşırlar. Hisleri, düşüncelerini ve hayallerini ateşler ve Beş'leri daha soyut veya gerçekdışı yaratıcı ifadelere taşır. Beş'lerin çalışmaları aynı derecede öz yaşamsal değildir, çoğunlukla gerçeği nasıl gördüklerini yansıtır. ("Ne görüyorsam onu çiziyorum.") Sanatları daha deneysel ve tuhaftır. Her iki tarz da kişisel karanlıklarını diğerlerinden daha derinlemesine araştırırlar ama Dört'ler aşkta ve çocukluklarında yaşadıkları düş kırıklığına ve ilgili acıya yoğunlaşırken Beş'ler içsel boşluklara ve anlamsızlık hislerine odaklanırlar. Beş'ler yüzeyi deşerek anlamaya, Dört'ler yüzeyin altındaki hislerle temas edip onları dışarı atar gibi ifade etmeye hazırdırlar.

Dört'ler ve Altı'lar

Bu iki tarz arasında benzerliklerden fazla farklar vardır. Temel fark, Altı'ların insanlarla iyi geçindiğidir; pek farkında olmadan başkalarının duygularına hitap ederler, onların sevgisini kazanarak güvenli ilişkiler kurarlar. Dört'ler ise insanlardan çok kendi iç duygusal halleri ile meşguldürler; gerçekte öyle olmamasına rağmen hayatta yalnız olduklarını düşünürler ve dolayısıyla insanlarla bağ kurmakta zorlanırlar. Bu iki tarzın ruh yapıları da değişiktir: Dört gerçek içedönük kişidir, Altı ise içedönüklük ile dışadönüklük karışımıdır.

Altı'lar iki nedenden dolayı kendilerini Dört olarak görebilirler: Bir, bazı Altı'lar Dört'lerin olumsuz yönleri ile özdeşleşirler (örneğin, bunalım (depresyon), kendini küçük görme, kendinden şüphe etme, ümitsizlik). Fark bu özelliklere yol açan güdülerdir. Örneğin, tüm tarzlar bunalım geçirebilirler ama Dört'lerin bunalımı, kendilerini gerçekleştirme fırsatını yitirmiş olmalarından doğan düş kırıklığıdır. Nefis arayışlarında bir çıkmaza girmişlerdir ve şimdi bedelini ödemekte olduklarını görüp bunalıma düşmüşlerdir. Sağlıksız bunalımlı Dört'ler böyle bir olayın başlarına gelmesinden dolayı kendilerine çok kızgındırlar.

Altı'ların bunalımı ise dostlarını veya otorite simgelerini kızdırmış olmaktan doğan korku sonucudur. Bu bunalım kendini küçük düşürmeye karşı oluşmuş bir tepkidir. Altı'ların bunalımının temeli bastırılmış endişedir, Dört'lerinkinin ise başkalarına ve nefse duyulan bastırılmış nefret hisleridir.

iki, tarz Dört bireyci olarak tanımlanır ve bazı sanatçı Altı'lar kendilerini bu yüzden Dört olarak algılarlar. Dört'ler ve Dokuz'lar başlığı altında açıkladığımız gibi sanat yeteneği Dört'le-rin tekeli altında değildir, dolayısıyla Altı'ların da sanatçı olmaları mümkündür. Buna rağmen bu iki tarzın sanat çalışmaları arasında önemli farklar vardır.

Altı'lar genelde sahne sanatçılarıdır, Dört'ler ise tek başlarına yaratırlar. Altı'lar şair ve yazar yerine oyuncu veya müzisyen olma eğilimindedirler,

başkaları tarafından yazılan sahneleri oynamak veya başkaları tarafından yazılan müziği çalmak onlar için daha kolaydır. Yaratıcı Altı'lar ise ya geleneksel tarzda üretirler, yani yerleşik kurallara ve tarzlara bağlı kalırlar ya da rock müziği yıldızları veya deneysel yazarlar gibi aşırıya gidip isyankâr bir tavır ile geleneklere meydan okur ve tepki gösterirler. Her iki durumda da gelenek ve geleneğe tepki sanatlarının önemli bir parçasıdır. Altı'ların sanatında bulunan bazı tipik temalar ait olmak, güvence, aile, politika, ülke ve ortak değerlerdir.

Yaratıcı Dört'ler ise kendi yollarında giderek hislerini ve özel durumlarını araştıran bireyci insanlardır. Sanatlarında geleneğe veya buna tepkiye rastlamak pek mümkün değildir. Konu malzemesi olarak politika veya toplumsal deneyim yerine duygularını, kişisel geçmişlerini, girdikleri yaratıcı süreçte kendi içlerinde keşfettikleri karanlığı ve aydınlığı seçerler. Averaj Dört'ler bile iç seslerini dinleyerek herkese hitap edebilirler veya tam tersi iletişimi keserler. Zamanın ötesinde olabilirler ama isyankâr veya öncü olmaya çalışmazlar, bilakis kişisel bakış açılarını ifade edebilmek için kendi biçimlerini geliştirirler. Dört'ler için önemli olan gelenek değil kişisel gerçektir. Gelenek onların kendi dramlarını oynadıkları arka plandan başka bir şey değildir.

Dört'ler ve Yedi'ler

Dört'ler ve Yedi'ler birbirinden çok farklıdır; 6. Seviyede görülen yüzeysel benzerliğin dışında bu iki tarzı karıştırmak pek mümkün değil gibi gözükmektedir. Buna rağmen her iki tarzın da aşırıya kaçması karıştırma nedeni olabilir. Yedi'ler maddi dış dünyada savurganlıkları, edindikleri çeşitli mal ve deneyimleri ile aşırılık sergilerler. Seviye 6'da Yedi'ler bitkinleşir, katılaşır, duyarsız ve talepkâr, bencil ve aldırmaz olurlar. Biz bu seviyede onları Aşırı Maddiyatçı olarak tanımladık.

Dört'ler de aynı seviyede (Kendi isteklerine Düşkün Estet) aşırıya kaçarlar ama bu, duygusal aşırılıktır. Duygusal olarak kendine dönük averaj Dört'ler, düşlem dünyalarında ne kadar gerçek dışı veya güçten düşürücü olursa olsun her türlü hayale kendilerini kaptırırlar. Hisleri ve düşlemleri içinde yüzerek ve onları tüketerek nefis algılamalarını güçlendirmeye çalışırlar. Dolayısıyla, Dört'le-rin kendileriyle uğraşları içsel ve özeldir, yaşadıkları duygusal dünyayı merkez alır. Dışardan bakıldığında bu duygusal aşırılık, giderek artan titiz ve özentili bir ifade, hayalcilik, tükenmiş ve geçkin bir çökme ve zevke düşkünlük olarak gözükür. işte her iki tarzın arasındaki temel benzerlik budur. Bu durumda Yedi'lerin amacı "mutlu" olmak ve endişeden, olumsuz hislerden kaçmaktır. Dört'ler ise zevke düşkünlüğe, cinselliğe veya içkiye veya uyuşturucuya saplanarak duygusal düşlemlerini ileri düzeylere taşımaya ve kendini

düşünmekten kurtulmaya çalışırlar.

Her iki tarz da hoş ve pahal ı şeyl eri severl er ama burada da farklılıklar vardır. Dört'lerin maddiyatla pek işleri yoktur, güzel nesnelere sırf güzellikleri ve kendilerinde uyandırdığı hisler için değer verirler. Sahilde bulunan bir taş veya tek tomurcuklu bir dal onların estetik hislerini uyandırır ve doyum sağlar. Averaj Yedi'ler ise bir taraftan güzel şeyleri severler, diğer taraftan giderek bu nesnelere karşı ilgi ve duyarlılıklarını yitirirler. Bir şeylere sahip olmak onlar için güvence kaynağıdır. Hatta yeni bir şey arzuladıkları zaman hissettikleri uyarım, Yedi'lerin temel heyecan kaynağıdır. iştah uyarımı nefis algılamalarını güçlendirir ama istediklerini elde ettikleri anda ilgileri kaybolur. Satın almak için can attıkları bir çift ayakkabı, raftaki düzinelerce ayakkabının yanında yerini alır. Peşinden koştukları kürk manto çok geçmeden "o eski şey" oluverir çünkü şimdi yeni bir şey ilgilerini çekmektedir. Yedi'ler bunalımdan geçerlerse kendilerini tarz Dört olarak algılayabilirler. Tabii ki üzüntü, bunalım vb herkes gibi Yedi'leri de sarabilir ama onlar en kısa zamanda kendilerini daha iyi hissedecek olumlu etkinliklere geçerler. Hatta acı veren hislerden kurtulmak için manik olabilirler, yani ani dürtüsel davranışlar içine girebilirler. Üzüntü ve acı hisleri Dört'lerin kimliklerinin bir parçasıdır, dolayısıyla bu hisler onları pek rahatsız etmez. Kısacası Yedi'ler deneyim peşinde koşan neşeli ve olumlu insanlar, Dört'ler ise cansız estetlerdir.

Dört'ler ve Sekiz'ler

Dört'ler ve Sekiz'ler pek az da olsa birbiri ile karıştırılabi-lirler. Genelde bu yanılgıya düşen Sekiz'lerdir çünkü tutkulu ve yoğun hislere sahip olduklarını görünce kendilerini Dört olarak algılayabilirler. Aynı şekilde Sekiz'ler, çocuklukla ilgili bazı kötü anılarından dolayı Dört'ler gibi kendilerini dışlanmış veya yalnız hissedebilirler. Ama Sekiz'lerin bu hislerle baş ediş tarzları deği-şiktir. Sekiz'ler kendilerini katılaştırmayı ve olayların ötesine geçip bağımsızlıklarını ve otoritelerini korumak için gerekeni yapmayı öğrenmişlerdir. Dört'ler de bağımlılığı sevmezler ama hislerini gözden geçirmek veya yaratıcılıklarını geliştirmek için gereken kaynak ve zamanı kendilerine verecek kişilere bağlanabilirler.

Sekiz'ler içten kendilerini savunmasız hissedebilirler ama mümkün olduğu kadar bu güvensizlik ve zayıflık hislerine karşı güçlenmeye çalışırlar. Sekiz'ler bu gibi hisleri, ciddi sorumlulukları olmayan nefsine düşkün insanların uğraşları olarak tanımlarlar. Dört'ler savunmasızlıklarını saklamazlar ama sandıklarından çok daha dayanıklı ve kontrollüdürler. Gerçekte Dört'ler çabuk toparlanan insanlardır ve diğer birçok tarzı yıkabilecek duygusal zorlukları ve kayıpları

aşabilirler. Tuhaf bir şekilde Sekiz'ler, Dört'lerin ters yüz edilmiş hali gibidir.

Dört'ler ve Dokuz'lar

Bazı Dokuz'lar, sanat yetenekleri ve yaratıcı eğilimleri olduğu için kendilerini Dört sanabilirler. Nasıl ki sevgi iki'lere has bir özellik değilse sanat yeteneği de Dört'lerin tekelinde değildir. Diğer tarzlar da doğal olarak sanatçı olabilirler.

Böyle olmasına rağmen Dört'lerin sanat becerisi Dokuz'ların-kinden daha kişisel ve nefsi yansıtan bir niteliğe sahiptir. Dokuz'ların sanatı idealleştirilmiş, mitolojik ve örnek dünyaları, yani gerçek dışı, acayip ve harikulade bir şeye dönüştürülmüş bir dünyayı yansıtır. Dokuz'lar yetenekli masalcıdırlar ve mutlu son garantilenmiştir. (Dokuz'ların yapmacık dünyalarında mutsuz son yoktur.) Dört'lerin sanatı ise genelde daha kişisel ve gerçekçidir, Dört'lerin (ve herkesin) sevgi, bütünlük ve anlam arayışlarını yansıtır. Dört'ler sıklıkla trajedilerle uğraşır, kayıp ve kederde kurtuluş ararlar. Dokuz'lar sıradan şeylerle uğraşır, normal yaşamlarda ve basit durumlarda veya güven veren düşlemlerde huzur ararlar.

Bu tarzların karıştırılmasının temel nedeni her ikisinin de içe kapanık olmalarıdır. Dörtler içe kapanarak hisleri ile baş etmek için kendilerine zaman ayırırlar. Dokuz'lar ise kendilerini tehdit eden insanlardan veya durumlardan uzaklaşarak, duygusal olarak kendilerini onlardan kopararak endişeyi ve sıkıntıyı önlemeye çalışırlar. Başkaları ile ilişkilerini keserek (veya baştan hiç ilişkiye girmeyerek) gerçeğin kendilerine özgü uyarlamasında yaşarlar. Averaj ve sağlıksız Dokuz'lar kendilerini sıkan herhangi bir şeyden uzaklaşarak tatsızlığın üstüne örterler. Dört'ler ise tam tersine, üzerinde düşünerek incinmişlikleri ile anlaşmaya çalışırlar. Dört'ler hislerinden kopmazlar, bilakis onların, belki de çok fazla farkındadırlar.

Böylelikle her iki tarz da çekingen, unutkan, kafaları karışık ve gerçek dünyadan kopuk insanlar olabilirler. Aradaki fark, Dokuz'ların hem dış dünyadan hem de duygularından kopuk olmaları, Dört'lerin ise onlara acı vermiş her şeyden geri çekilmeleridir. (Sonuçta bu çok önemli olabilir.) Dokuz'lar dünyaya pembe gözlükle bakarlar ve gördükleri şey huzur vericidir, Dört'ler ise dünyaya tavan arası penceresinden bakarlar ve huzur bulamazlar: Kendilerinden başka herkes daha mutlu ve daha normal bir hayat sürmektedir.

BEŞ'LERİ DİĞER TARZLARLA KARIŞTIRMAK

Beş'ler ve Bir'ler

Bak Bir'ler ve Beş'ler.

Beş'ler ve İki'ler

Bak iki'ler ve Beş'ler.

Beş'ler ve Üç'ler

Bak Üç'ler ve Beş'ler.

Beş'ler ve Dört'ler

Bak Dört'ler ve Beş'ler.

Beş'ler ve Altı'lar

Beş'ler ve Altı'lar düşünme tarzlarıdır ve eğitimli olduklarında aydın kişilerdir. Altı'ların Beş olarak yanlış tanımlanması daha sık rastlanan bir durumdur; bunun nedenleri ise kolayca anlaşılabilir. Altı'lar sorun çözme, tahminde bulunma ve yinelenen yöntemler oluşturma ile ilgilidirler; bu yüzden düşünme tarzları Beş'lerden daha doğrusal ve analitiktir. Dolayısıyla, genel kanının aksine, akademik dünya ve yüksek öğretim daha çok Altı'ların yeridir. Öğrenciler danışmanları ve akıl hocaları ile çalışmayı, kaynak göstermeyi ve savlarını otoritelerden alıntı yaparak desteklemeyi, yazdıkları tez ve raporlarda uygun usul izlemeyi, vb. akademik dünyada öğrenirler. Tüm bunlar tarz Altı özellikleridir.

Beş'ler düşüncelerinde çok daha az doğrusaldırlar. Onlar yerleşmiş kuramları çökertmek, yapıları ve yerleşmiş yöntemleri sarsacak putkıran fikirleri oluşturmak ile ilgilidirler. Beş'ler genelde konum ve yaratıcılık açılarından daha cesur ama aynı zamanda daha beceriksizdirler. Sonuçlar için sadece kendi kafalarına güvenirler, başkalarının yeteri bilgiye sahip olmadıklarını düşünürler. Altı'lar ise anlamlı bir sonuca kendi başlarına erişebileceklerine inanmadıkları için çılgın bir şekilde güvenebileceklerini birini ararlar.

Beş'ler ve Yedi'ler

Bu tarzlar nadiren birbiri ile karıştırılır ama bazı benzer yönleri vardır. Her ikisi de düşünme tarzıdır: Meraklı, araştırıcı ve yeni şeyler denemeye hazır insanlardır. Koleksiyon yapmayı severler, sinirli ve gerilimli olmaya eğilimlidirler. Buna karşılık duygusal açıdan ve uğraşları, kaçındıkları şeyler konusunda epey değişiktirler.

Beş'ler sosyal olarak kapanık ve içe dönüktürler; zamanlarını projeleri üzerinde çalışarak, okuyarak, müzik dinleyerek, vb geçirirler. Beş'lerin eğlencesi zihindedir. Yedi'ler girgin ve arkadaş canlısıdır, aktif kalmayı isterler. Okumayı da severler ama uzun süre bir yerde oturmaktan hoşlanmazlar. Beş'in hüneri yoğunlaşma ve odaklanmadır. Yedi'nin hüneri vizyon ve sentez genişliğidir.

Yedi’ler olayların olumlu tarafını gören, karanlık, kederli veya ağır konulardan kaçınan Enneagramın iyimser tarzıdır. Beş’ler ise neredeyse bunun tamamen tersi bir yapıda, iyimserliği gerçek dışı olarak algılarlar ve yaşamın karanlık, ürpertici ve hiççi yönlerine doğru çekilirler.

Tabii Beş’ler artan bir gerilim içine girdiklerinde Çökme Yönlerine doğru giderken tarz Yedi’yi anımsatırlar. Bu durumlarda averaj Yedi gibi dağılırlar. Ama gerilimli durum düzeldiğinde yeniden odaklı ve içe kapanık hallerini bulurlar.

Beş’ler ve Sekiz’ler

Bu iki tarz genelde birbiri ile karıştırılmaz ama benzer yönleri vardır. Sekiz’ler ve Beş’ler kendilerini bir yabancı gibi ve kolaylıkla reddedilmiş hissederler. Her ikisi de son derece bağımsızdır ve bağımsızlıkları tehdit edilirse savaşmaya hazırdır. Her ikisi de doğrudan iletişime inanır, saldırgan olabilir ve savunmasızlığını koruma eğilimindir.

Sekiz’ler gerilim altında Beş’e doğru gittikleri için bazen kendilerini Beş olarak görebilirler; böyle zamanlarda gelecekteki hareket planlarını düşünmek ve çizmek için geri plana çekilmişlerdir. Bununla birlikte Sekiz’ler çoğunlukla sorunlarla doğrudan yüzle-şirler ve istediklerini elde etmek için son derece ısrarcı olabilirler. Beş’ler ise tam tersi, bağımlılığı önlemek için başkalarından uzaklaşırlar ve birçok ihtiyaçlarından vazgeçebilirler.

Sekiz’ler içgüdüsel davranırlar, bedenlerini dinlerler. Pratik eylem insanıdırlar, yararcılığı savunurlar, bedensel zevklere düşkündürler. Beş’ler zihinlerinde kalmayı yeğlerler ve bedenleri ile çelişkili bir ilişkiye sahiptirler. Sekiz’lerin aksine Beş’ler ayakları yere basmayan ve pratiklikten uzak insanlardır.

Beş’ler ve Dokuz’lar

O kadar çok tarz Dokuz kendini Beş olarak tanımlar ki Beş’ler ve Dokuz’lar arasında ayrıntılı bir karşılaştırma yapmak gerekli olmuştur. Yanılmanın diğer yönde yapıldığı pek görülmemiştir. Özellikle eğitimli ve aydın averaj erkek Dokuz’lar, kendilerini Beş olarak görme eğilimindedirler. (Daha önce iki’ler konusunda belirtildiği gibi averaj kadın Dokuz’lar da kendilerini iki olarak görürler.)

Tüm kişilik tarzları arasında kendi tarzını bulmakta en çok zorlanan Dokuz’lardır çünkü nefis algılamasını açıkça yapamazlar. Averaj Dokuz’lar özdeşleştikleri kişiler dışında kim olduklarını pek bilemezler; bu yüzden tarz bulmaya nereden başlayacakları hakkında fikirleri yok gibidir. (Daha önce gördüğümüz gibi ya kendilerini Beş veya iki sanırlar ya da her tarzda kendilerini biraz buldukları için tarz tanımlama ile fazla uğraşmazlar. Bir kılavuzları

olmadığı sürece bu çıkmaz içine girmiş olan Dokuz'lar sıklıkla Enneagramdan ve daha da önemlisi nefis bilgisi edinmekten vazgeçerler.)

Daha sağlıklı Dokuz'ların bile nefis algılaması biraz dağınıktır çünkü bu algılama, başkalarına karşı açık ve kabul edici olmaya ve nefsine düşkün olmamaya bağlıdır. Daha da ötesi tarz tanımlamak averaj Dokuz'larda endişe yaratır ve bunu uzak durulması gereken bir konu olarak görürler. Huzuru bozan her şey göz ardı edilir. içe bakış yerine rahatlatıcı her şeye takılırlar. Dokuz'lar için nefisleri ile ilgili belirsiz bir anlayışa ve dolayısıyla duygusal rahatlığa sahip olmak, derin bir içsel incelemeden daha önemlidir.

Bunların hiçbiri Beş'ler için geçerli değildir; bu iki tarz birbirinden birçok yönde epey farklıdır. Dokuz'lar nazik, uysal, sabırlı, kabul edici, çevreye uyan ve rahatlatıcı düşünceleri yeğleyen insanlardır; Beş'ler ise gerilimli, sinirli, tartışmacı, kararlı kişilerdir, rahatsız edici düşünceleri yeğlerler. Dokuz'lar insanları sever ve onlara güvenirler, hatta bazen güvenleri aşırıya kaçar. Bunun tersi olarak Beş'ler, insanlardan kuşku duyarlar, güven duymak ile ilgileri yoktur, bazen aşırı dirençli ve alaycı olabilirler. Her iki tarz da Enneagramın içine kapanık üç tarzı içindedir ve şizoid, hislerinden kopuk bir tutumla kendilerini dış dünyaya karşı korurlar ama Dört'ler ve Dokuz'lar konusu altında da gördüğümüz gibi bu iki tarzın gerçek benzerlikleri aslında yüzeyseldir.

Benzerliklere rağmen Dokuz'ların hataya düştükleri temel nokta "düşünme" konusudur. Dokuz'lar müthiş fikirlere sahip oldukları için Beş olduklarını düşünürler.

Sorun, her iki tarzın da son derece entelektüel olabilmesinden kaynaklanmaktadır. Yine de Beş'ler belki de dokuz tarz arasında en yenilikçi ve zihnen en iyi odaklaşabilen tarzıdır. (Entelektüel Dokuz'lar Beş'ler kadar zeki olabilirler ama bu konuda o kadar kendilerinin farkındadırlar ki zekâlarını bile reddederler.) Zekâ birçok şekilde ortaya çıkar ama zeki veya entelektüel olmak tarz Dokuz'u Beş yapmaz. Tüm tarzlar bir şekilde düşünürler, bu nedenle düşünme kendi başına kişilik tarzı saptamak için yeterli değildir.

iki tarzın düşünme tarzları arasındaki temel fark, Dokuz'la-rın izlenimci bir tarz ile genellemeler, sentez, hayal gücü kuvvetli derin düşünceler ve kurgu ile meşgul olmalarıdır. Dokuz'lar sonuca eriştikleri zaman fikirlerini derinleştirmek ve sorgulamak veya yaptıkları bir işin arkasını getirmek istemezler. Beş'ler ise yoğunlaşarak, delercesine, lazer ışını gibi düşünürler, odaklaşmaları mikroskobik özellik taşır. Beş'ler ayrıntıları severler, bilim, araştırma ve karmaşık entelektüel arama içinde kendilerini kaybederler. Derinlemesine düşünürler, başka her şeyi kapatacak kadar yoğunlaşırlar, bu da genelde kendilerine zarar verir. Öte yandan

çok parlak Dokuz’lar bile yoğunlaşmakta zorluk çekerler, ilgileri çabuk kaybolur, sıkıldıkları ve endişeye saplandıkları zaman dikkatleri dağılır.

Dokuz’lar sorunlara büyük, genel, idealist çözümler bulurlar. Beş’ler sorunları tartarlar, sonra bu sorunların yarattığı sorunlar üzerinde düşünürler, daha sonra yeni oluşan sorunları tartmaya başlarlar ve bu sonsuza dek böyle sürer. Dokuz’lar yetenekli masal anlatıcılarıdır, basit ve etkili bir şekilde iletişime girebilirler, çocuk seviyesinde bile iyidirler. Beş’ler sadece bazı insanlarla iletişimde bulunurlar veya fikirlerini kendilerine saklarlar. (Daha da ötesi fikirleri o denli karmaşıktır ki ancak uzmanlar onları anlayabilir.) Dokuz’lar genelde davranışlarının sonucunu düşünmezler; Beş’ler ise her davranışın sonucunu tahmin etmekle son derece ilgilidirler. Dokuz’lar dünyayı idealleştirirler ve iyilerin kazandığı hayali dünyalar yaratırlar. Beş’ler gerçek dünyayı analiz ederler ve kötünün kazandığı veya kötü ile iyinin gerilim içinde yaşadığı ürkütücü senaryolar yazarlar. Dokuz’lar basitleştirir, Beş’ler karmaşıklaştırır. Dokuz’lar geçmişe, Beş’ler geleceğe bakarlar. Dokuz’lar düşlemci, Beş’ler kuramcıdır. Dokuz’lar ilgisiz, Beş’ler kopuktur. Dokuz’lar hayalci, Beş’ler hiççidir. Dokuz’lar iyimser, Beş’ler gerilimlidir. Dokuz’lar dağılma ile sonlanırlar, Beş’ler sabuklama ile.

Zeki ve iyi eğitimli Dokuz’ların düşünmeleri, gerçeği basitleştirme ve alttaki doğrunun özünü yakalamak için çapraşık çalılıkları sökme doğrultusundadır. Dokuz’lar olayları görmek istedikleri şekilde görürler; gerçeği daha rahatlatıcı, daha az tehdit edici, daha basit ve daha az yıldırıcı olacak şekilde yorumlarlar. Buna karşılık Beş’lerin düşünmeleri karmaşıktır. Her şeyi açıklayan ve kapsayan bütünleştirici büyük kuramı bulmak için averaj Beş’ler giderek artan karışıklık ve soyutlamalar içine saplanırlar. Düşünceleri ayrıntılara odaklanır, bunlar genelde tekniktir, önsezi ve belirli bir hareketin sonucu ile ilgilidir. Ama aşırı durumda Beş’ler gerçeği olduğu gibi değil, kendi uğraşlarının ve korkularının bir uzantısı olarak görürler. Gerçeği o denli çarpıtırlar ki gerçek, olduğundan daha olumsuz ve tehdit edici gözükür.

Dokuz’lar bu dünyada kendilerini rahat hissederler ve düşünme tarzları, dünya ile bütünleşme amacını taşıyan bilinçdışı bir arzuyu yansıtır. Beş’ler dünyanın onları bunaltmasından korkarlar ve tüm çabaları, dünyaya karşı bilinçdışı savunma ile dünyayı entelektüel açıdan fethetme girişimi üzerinedir. Bu iki tarzın dünya görüşleri çok değişiktir, dolayısıyla çok değişik özelliklere sahiptirler.

ALTI’LARI DİĞER TARZLARLA KARIŞTIRMAK

Altı’lar ve Bir’ler

Bak Bir’ler ve Altı’lar.

Altı’lar ve İki’ler

Bak iki’ler ve Altı’lar. **Altı’lar ve Üç’ler**

Bak Üç’ler ve Altı’lar.

Altı’lar ve Dört’ler

Bak Dört’ler ve Altı’lar

Altı’lar ve Beş’ler

Bak Beş’ler ve Altı’lar

Altı’lar ve Yedi’ler

Buradaki yanlış tanımlama daha çok asıl tarz ve kanatlardan, yani 7-kanatlı-6 ile 6-kanatlı-7 arasındaki karıştırmadan kaynaklanır. Her ikisi de düşünme tarzıdır ve endişelidir ama endişelerini çok değişik şekillerde hallederler. Altı’lar endişe içinde kendilerini kemirirler ve böylece daha çok endişe yaratırlar. Eylem ve aksiyon ile endişeyi yenmeye çalışabilirler; sorgulandıkları zaman ise savunarak tepkide bulunurlar. Her durumda tepki kesindir. Bunun da ötesinde endişe Altı’ları kendileri ve beklentileri ile ilgili daha kötümser ve olumsuz kılar. Kendilerinden kuşku duydukları kadar başkalarına da şüphe ile bakarlar.

Buna karşılık Yedi’ler son derece iyimserdir ve endişeyi gidermek için zevk alacakları şeyler ararlar. Kendileri ile ilgili kuşkularını bastırmaya ve neşeli bir ortam yaratmaya çalışırlar. Yedi’ler ruhlarının karanlık köşelerini inkâr ederler, Altı’lar bu köşelere saplanırlar. Buna karşılık Altı’ların sorumluluk hisleri güçlüdür ve tüm yükümlülüklerini yerine getirinceye kadar çabalarlar, işten kaçmazlar. Yedi’ler ise, iyi veya kötü, çok daha olağan ve anında davranırlar ve kendilerine beklenti konulmasından hoşlanmazlar. Arzu ettikleri şekilde davranma eğilimindedirler ve Altı’ların taahhütlerini yerine getirme konusundaki ısrarlarını sınırlayıcı ve sıkıcı bulurlar. Kısacası, Altı’ların peşinde olduğu yapılanma ve kılavuz, Yedi’ler tarafından baştan reddedilir.

Altı’lar ve Sekiz’ler

Altı’lar ve Sekiz’ler agresif insanlardır; tarz Sekiz ise her yönüyle agresif bir kişiliktir. Altı’lar hem korkularına hem de insanlara tepki gösterirler, sürekli Seviyeler arası gider gelirler. Kararsız, karışık duygular besleyen, edilgen-saldırgan, kaçamaklı ve çelişkili kişilerdir. Buna karşılık Sekiz’ler dehşetli bir iradeye ve sağlam benliğe sahiptir; istediklerini elde edinceye kadar insanları

itelerler. Sekiz'ler nadiren gevşeme gösterirler; kendilerini başkalarının isteklerine uymak zorunda hissetmezler. Birilerinin gözüne girmek veya insanları memnun etmek arzusunda değillerdir. Başkalarından koruma beklemek yerine onlara, gösterdikleri sadakat ve sıkı çalışmaları için hamilik önerirler.

Bu kadar değişik olmalarına rağmen bu iki tarz 6. Seviyede birbirlerine çok benzerler. Bu aşamada Altı'lar (Otoriter Asi) ve Sekiz'ler (Meydan Okuyan ve Yüzleşen Hasım) benzer agresif özellikler gösterirler- kavgacı olma, meydan okuma, karşı gelme, başkalarını korkutma, çabuk alevlenen ve tehdit edici bir mizaç, şiddet tehdidi, başkalarından nefret etme, vb. Sekiz'ler, isteklerini elde etmek için başkalarına baskı uygulama sonucunda bu yüzleşi-ci ve kavgacı duruma gelmişlerdir. Altı'lar ise daha değişik bir yol izlemişler, bağımlılık korkusu ve şüphecilik sonucu buraya gelmişlerdir. Altı'lar artık sağa sola itilmek istemedikleri için, Sekiz'ler ise insanları daha çok itelemek için saldırgan olmuşlardır.

Temel fark, Altı'ların baskı altında zamanla teslim olmaları ve savunmalarının parçalanması, Sekiz'lerin ise muhalefet karşısında büsbütün meydan okumaya ve hasımlarını yenilenmiş bir saldırganlık ile karşılamaya başlamalarıdır.

Sağlıksız olduklarında iki tarz da tehlikelidir. Tuhaf olan durum, Altı'ların endişe altında aniden veya mantıksız bir şekilde saldırıda bulunma olasılığından dolayı Sekiz'lerden daha tehlikeli olmalarıdır. Averaj Sekiz'ler daha mantıklıdır; başarı ihtimalini her zaman göz önünde bulundururlar. Ama şiddet uygulama aşamasında Sekiz'ler daha tehlikelidir çünkü şişmiş benliklerinin momentumu altında düşmanları tümüyle yok oluncaya kadar acımasız bir şekilde işi sonuna kadar götürürler. Sekiz'ler zamanla büyüklük kuruntusuna saplanırlar (megaloman olurlar) ve başkalarını yok ettikten sonra kendileri de yok edilebilirler. Sağlıksız Altı'lar ise zamanla kendini baltalayıcı bir duruma düşerler ve kendi korkularından dolayı yok olabilirler.

Altı'lar ve Dokuz'lar

Bu tarzlar sıklıkla karıştırılır. Her ikisi için de güvence ve var olan durumun sürmesi önemlidir. iki tarz da aileye düşkündür ve alçak gönüllüdür. Duygulanımları onları ayırt etmenin en kolay yoludur.

Kısacası, Dokuz'lar rahat olmak ve sakinliği korumak isterler. işlerinde yoğun bir şekilde çalışırlar ama günün iniş çıkışlarından etkilenmezler. Altı'lar ise duygularını saklamakta zorlanırlar. Aksilik karşısında çabuk telaşlanır ve perişan olurlar. Dokuz'lar iç huzurla sessiz dururken Altı'lar korku ve kuşkularını atmak için belirli zamanlarda başkaları ile birlikte olmalıdır. Sorun çıktığını düşündüklerinde Altı'lar açıkça sinirli ve savunmacı olurlar. Dokuz'lar ise sorun

karşısında ilgisiz ve donuk bir tavır takınırlar; bu hoş görünen yüzeyin altında çatışmalar ve sorunlarla rahatsız edilmeye karşı inatçı bir direnç ve isteksizlik yatar. Altı'lar bilinmedik insanlar ve durumlardan kuşku duyarlar; insanlara yaklaşmadan önce onları test etmeleri gerekir. Dokuz'lar ilişkilerini keserek kendilerini korurlar ama aşırıya kaçacak kadar başkalarına güvenleri vardır.

Gerilim altında Çökme Yönüne doğru giderken Dokuz'lar averaj Altı'ların bazı özelliklerini sergilerler. Bu yüzden bazı Dokuz'lar kendilerini Altı olarak algılayabilir. Ama bu açık endişe süreci genelde çabuk sona erer ve Dokuz'lar eski rahat tutumlarına geri dönerler.

YEDİ'LERİ DİĞER TARZLARLA KARIŞTIRMAK

Yedi'ler ve Bir'ler

Bak Bir'ler ve Yedi'ler.

Yedi'ler ve İki'ler

Bak iki'ler ve Yedi'ler.

Yedi'ler ve Üç'ler

Bak Üç'ler ve Yedi'ler.

Yedi'ler ve Dört'ler

Bak Dört'ler ve Yedi'ler.

Yedi'ler ve Beş'ler

Bak Beş'ler ve Yedi'ler.

Yedi'ler ve Altı'lar

Bak Altı'lar ve Yedi'ler.

Yedi'ler ve Sekiz'ler

Yedi'ler ve Sekiz'ler agresif tarzlardır ve bazı bakımlardan birbirlerine benzerler. Her ikisi de yaşamda elde etmek istediklerinin peşinde gidecek güçlü kişiliğe sahiptir ama ne istedikleri ve bunu nasıl elde ettikleri değişir.

Yedi'ler değişkenlikten hoşlanırlar; mümkün olduğu kadar çok deneyim yaşamak ve bunu yapabilmek için mümkün olan her pratik yoldan geçmek isterler. Sekiz'ler ise değişik deneyimler yerine bir deneyimi yoğun ve zevkli yaşamak isterler. Sekiz'ler aynı zamanda, bağımsızlıklarını korumak ve çevredeki üstünlüklerini vurgulamak için güç peşindedirler. Yedi'ler ise gücü korumak zorunda kalmanın özgürlüklerini engellediğini düşünürler; bu yüzden

güç ile pek ilgilenmezler.

Sekiz’ler içgüdüsel tarzdır ve kararlarını içgüdüsel olarak alırlar. Pratik konularla uğraşmayı yeğlerler; ara sıra duygusallıkla çabuk alevlenmelerine rağmen genelde ayakları yere basan insanlardır. Yedi’ler düşünme tarzıdır; parlak ve seri zekâya sahip olabilirler. Ama bu arada plan, proje ve ilgi alanları derken başlarını alıp gidebilirler; bir yerde durmada ve projelerine yoğunlaşmada zorluk çekerler. Yedi’ler kendilerini idealist iyimser, Sekiz’ler kendilerini kararlı realist olarak görürler.

Yedi’ler ve Dokuz’lar

Yedi’ler ve Dokuz’ların birbirleri ile karıştırılmaları zor gibidir. Averaj Yedi’ler Enneagramın aşırı hareketli (hiperaktif) dışa dönük insanlarıdır; averaj Dokuz’lar ise gönlü rahat, halinden memnun ve Yedi’lerden çok daha düşük enerji seviyesinde yaşayan insanlardır.

Yanlış tanımlamanın temel nedeni, her iki tarzın da son derece faal olabilmeleridir; ikisi de coşkun ve mutlu insanlardır. Daha da ötesi Yedi’lerin ve Dokuz’ların savunma işleyişleri benzerlik gösterir: Her ikisi de iç dünyalarının karanlık yönlerini kapatmışlardır- Dokuz’lar başkaları ile özdeşleşmelerini korumak, Yedi’ler bunaltıcı acı ve endişeyi bastırmak için.

Benzerlik noktaları kendini psişik yapıda da gösterir; Jung modelinde Yedi’ler dışa dönük, Dokuz’lar içe dönük duyu tarzıdır. Yüzeysel bir tanışıklık sırasında bile Yedi’lerin son derece dışa dönük oldukları ve dünya ile ilişkilerini duyuları yolu ile kurdukları açıkça ortaya çıkar. Bu arada Dokuz’ların içe dönüklüğü pek açık değildir. içe dönüp bağlandıkları duyunun niteliği de pek anlaşılmaz. Dokuz’ların iç dünyalarının bu denli muğlâk ve anlatılması zor olmasının (ve bu tarzın Jung sınıflandırmasına uygun bağıntısının başkaları tarafından anlaşılamamasının) nedeni budur.

Dokuz’lar idealleştirdikleri kişi ile yaşadıkları birlik “duyusunu” içe döndürürler ve bu şekilde kendilerini yönlendirirler, diğer bir deyişle o kişiyi içe yansıtırlar, yani kendilerine katarlar ve sonra bu yansıtmayı idealleştirirler. Bu kişi ile özdeşleşmenin Dokuz’lara verdiği nefis algılaması, hamile bir kadının doğmamış çocuğuna duyduğu sevgi düşünceleri ile içe dönmesine benzer. Anne adayı rahmindeki çocukla konuşarak kendini anne olarak algılamaya başlar. Benzer şekilde Dokuz’lar iç duyuları (özdeşleşmeleri) ile temas ederler ve özdeşleştikleri kişi üzerinden yaşayarak nefis algılamalarını yaşatırlar. Bu nedenle Dokuz’lar, Jung’un içe dönük duyu tarzına tekabül ederler.

Dıştan fark edilmeyen ve rahatsız edilmemesi veya değiştirilmemesi için ruhlarının gizli hücrelerinde korunan bu içe dönüklük, Dokuz’ların iç

yaşamlarını açıklar. Sonuç olarak Dokuz'lar ancak dış dünyadaki eylemleri ile Yedi'lere benzerler.

Averaj Yedi'ler aşırı hareketli (hiperaktif) olabilir ve bitirilmesi imkânsız gözüken sayıda işle uğraşabilirler. Kendilerini eğlendirmek, sıkıntı ve endişeyi yok etmek için yüzeysel şeylerle ilgilenirler. Benzer şekilde Dokuz'ların da endişeye tahammülü yoktur; bu yüzden fazla zorlamayan ve tehdit etmeyen ayak işleri ve uğraşlarla zihinlerini meşgul edip endişeyi atlatmayı denerler. Dokuz'lar çatışma ve aşırı heyecandan kaçarlar; Yedi'ler ise tam tersi, heyecan ararlar. Yedi'ler çöktükçe daha talep edici, aşırıya kaçan ve manik insana dönüşürler. Dokuz'lar ise çöküş ile birlikte daha edilgen, kayıtsız ve ilgisiz olurlar. Yedi'ler uyarı isterler; Dokuz'lar aşırı uyaracak ve rahatsız edecek şeylerden kaçarlar. Temel fark, Dokuz'ların kendi etkinliklerine duygusal olarak katılmak istememeleri (çünkü böyle bir durum özdeşleşmelerini tehdit eder), Yedi'lerin ise etkinliklerin duyguları kamçılamasını arzu etmeleridir (Yedi'lerin özel özdeşleşme ile pek ilgileri yoktur).

Dokuz'ların aradığı mutluluk Yedi'lerinkinden (aşırı coşku, canlılık ve keyif) değişiktir. Dokuz'lar çok heyecanlanmadan veya huzursuzluk hissetmeden sakin ve sessiz bir hoşnutluk içinde olmak, tüm aşırı uyarmalardan uzak kalmak isterler. Dokuz'ların yüksek tepkiye neden olacak tüm olaylardan kaçmaları, Yedi'le-rin tam tersi bir tutumdur. Şimdiye kadar tüm karşıtlarda gördüğümüz gibi bu iki tarz her şeye rağmen birçok yönde benzerl ik gösterir.

SEKİZ'LERİ DİĞER TARZLARLA KARIŞTIRMAK

Sekiz'ler ve Bir'ler

Bak Bir'ler ve Sekiz'ler.

Sekiz'ler ve İki'ler

Bak iki'ler ve Sekiz'ler.

Sekiz'ler ve Üç'ler

Bak Üç'ler ve Sekiz'ler.

Sekiz'ler ve Dört'ler

Bak Dört'ler ve Sekiz'ler.

Sekiz'ler ve Beş'ler

Bak Beş'ler ve Sekiz'ler.

Sekiz'ler ve Altı'lar

Bak Altı’lar ve Sekiz’ler.

Sekiz’ler ve Yedi’ler

Bak Yedi’ler ve Sekiz’ler.

Sekiz’ler ve Dokuz’lar

9-kanatlı-8 ile 8-kanatlı-9 bazen karıştırılabilir. Sekiz’ler açıkça girişken ve güven sahibi insanlardır, kendi görüşlerini kabul ettirmek için tartışmaktan kaçınmazlar. Aslında, Sekiz’ler çatışma ve tartışmaların enerji verdiğini düşünürler. Dokuz’lar çekişmenin hiçbir şeklinden hoşlanmazlar ve huzuru sağlamak için karşı tarafla uyuşmaya hazırdırlar. Sağlık Seviyeleri düştükçe Sekiz’ler daha öfkeli, saldırgan ve hükmedici, Dokuz’lar daha edilgen, kopuk ve bunalımlı olurlar.

DOKUZ’LARI DİĞER TARZLARLA KARIŞTIRMAK

Dokuz’lar ve Bir’ler

Bak Bir’ler ve Dokuz’lar.

Dokuz’lar ve İki’ler

Bak iki’ler ve Dokuz’lar.

Dokuz’lar ve Üç’ler

Bak Üç’ler ve Dokuz’lar.

Dokuz’lar ve Dört’ler

Bak Dört’ler ve Dokuz’lar.

Dokuz’lar ve Beş’ler

Bak Beş’ler ve Dokuz’lar.

Dokuz’lar ve Altı’lar

Bak Altı’lar ve Dokuz’lar.

Dokuz’lar ve Yedi’ler

Bak Yedi’ler ve Dokuz’lar.

Dokuz’lar ve Sekiz’ler

Bak Sekiz’ler ve Dokuz’lar.

Yeni Bağlantılar, Yeni Yönler

7. Bölüm - Merkezler

İnsan zekâsının üç ana unsurdan oluşması, merkezler kavramını ortaya çıkarmıştır. Bedenin zekâsı veya içgüdülerin zekâsı, geleneksel olarak karındadır. Kalbin zekâsı his ve heyecanlarla ilgilidir. Kafanın zekâsı bilişsel işlevleri kapsar.

Kişilik Tarzları (Personality Types) kitabımızda (üç Üçlü ile ilgili) üç merkezin temel işlevlerini ve Temel niteliklerini anlattık. Kutsal geleneğin birçok sistemi de çeşitli şekillerde "merkezleri" anlatır (örneğin, Hint Şakra sistemi). Hepsinin şaşılacak derecede benzer yönleri vardır. Bizim Merkezler anlayışımız Gurdjieff'in çalışmasını temel almıştır. Gurdjieff'in Devinen-içgüdüsel Merkez, Duygusal Merkez ve Zekâ Merkezi sırasıyla içgüdüsel, Hissetme ve Düşünme Merkezlerine tekabül eder.

Deneysel olarak bu üç Merkez (veya Üçlü) bizim düşündüğümüzden değişik şekilde kendini gösterir. Örneğin, çok az kimse kendini "karın bölgesi" ile tanımlar veya bu bölgede yaşadığını algılar. Kişiliğimizin dünyasına kapılmış olarak çoğumuz, yapımızın unsurlarını ayırt etmekte zorlanırız. Çağdaş eğitim bize bunları öğretmez.

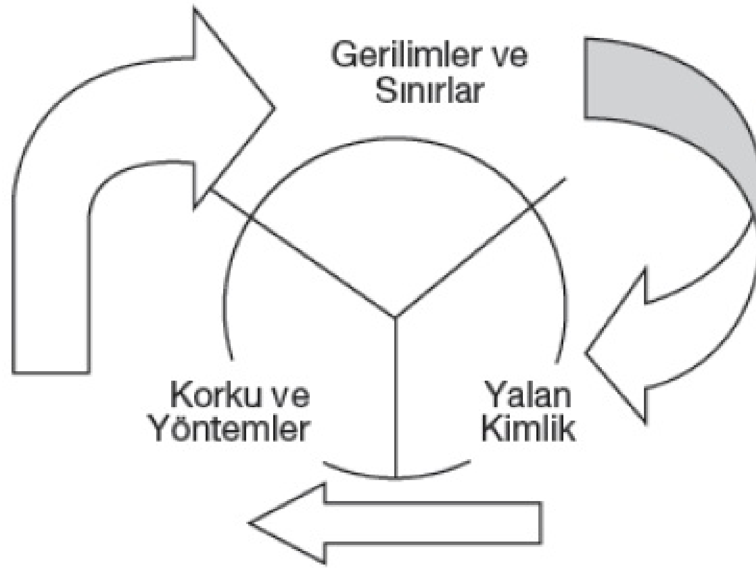
Merkezleri ayrı incelemek uygun gözükebilir ama gerçekte hepsi aynı anda işlemektedir. Birisinin tetiklenmesi ile diğer iki merkezin yanıt ve savunmaları birlikte harekete geçerek benliğin yerini korumaya çalışır. Herhangi bir Merkezin yanıtı ise diğer ikisini ayaklandırır.

Benliğimiz, gerilim ve tehditlere karşı bedeni gerginleştirir, büzer ve ilgimizi gerçeklerden ayırır (içgüdüsel Üçlünün etkinlikleri). Gerilme ve ayrılma, kendimizi güvende hissettiğimiz hayali bir sınır yaratır. Ama bu şekilde gerçeklerden koptuğumuz ve bedenimizi uyuşturacak kadar gerdiğimiz zaman

Varlığımız ve gerçek doğamız ile bağlantımızı yitirmiş oluyoruz.

Sonra bu özgün insan yerine bir yedek yaratmamız gerektiğini düşünüp başkalarından duygusal kalıplar alıyor, bunlara tepkiler oluşturuyor ve böylece kayıp Nefsin yerini alacak bir kişilik ortaya çıkarıyoruz (His Üçlüsünün etkinlikleri). Zamanla his kalıplarını güçlendirmek için nefis tanımlamaları, öyküler, beğeni ve nefretler, kişisel ilişkiler ve yorumlar yaratıyoruz. Gerçek Nefis ile ilgisi olmayan bu hayali kişiliğin yüzeyselliğinin her zaman açığa çıkma riski vardır. Böylece yalan bir nefis ile yaşamımızı sürdürüp onu başkalarından korumak, içsel boşluk ve asılsızlık duyularımızı sürekli gözaltında tutmak zorunda kalıyoruz.

Bu düzenin tek sonucu derin bir endişe ve korkudur. işlevsel olabilmek için bu sefer Özümüzden kaynaklanacak derin ve doğrudan bir içten bilme yerine yaşamla baş edebilme yöntemleri geliştiriyoruz (Düşünme Üçlüsünün etkinlikleri). Özgün Varlığının desteğini yaşayamadan yapması gerektiğine inandığı şeyleri yapan kişi durumuna düşüyoruz. Sonunda içsel yetersizliklere ve hayali nefsimizin foyasını ortaya çıkaracak veya onu yok edecek tehditlere karşı korkular oluşmaya başlıyor.

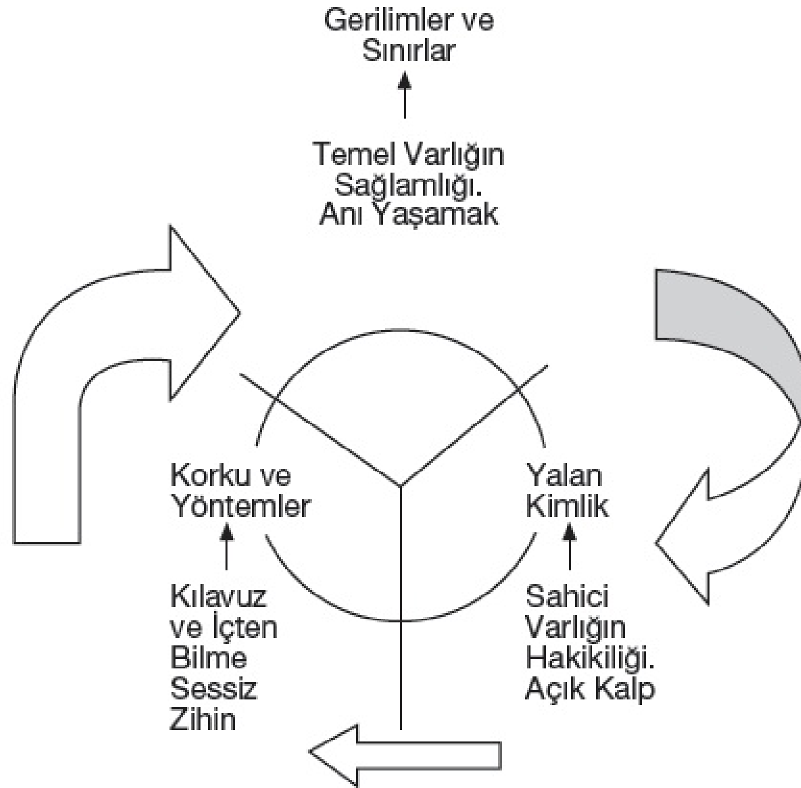


Merkezlerin Birbirini Güçlendirme Yolu

Korku aynı zamanda daha katı sınırlar çizmemize, gerçekten daha da uzaklaşmamıza ve bedenimizin daha da gerilmesine neden oluyor (döngüde yeniden içgüdüsel Üçlüye gelmemiz ile simgelenmiş). Bunun sonucunda Varlık

duyumuz azalıyor, yalan nefse büsbütün yapışıyoruz ve bu yalan nefsi ayakta tutabilmek için yeni yöntemler oluşturuyoruz. Tabii bu da yeni korkular ortaya çıkarıyor ve kısır döngüden kurtulamıyoruz.

Görüldüğü gibi benliğin yapısı karmaşıktır: Birbiri ile ilişkili ve karşılıklı gergi ile tutturulmuş tepkiler ve yanıtlar örüntüsü. Üç temel konudan (bedende direnç ve gerilim, yalan bir nefis ile özdeşleşme, korkular ve benlik yapısını gerekçelemek ve korumak için yöntemler) herhangi birisi ile çalıştığımız zaman hepsi birden ön plana çıkacak ve serbest kalacak. Böylece kimliğimizin yapaylığını araştırırsak hemen korkularımız ve direnç sorunlarımız ile temas edebileceğiz. Bedenin gerilimini araştırırsak çok geçmeden kimliğimizin yapaylığını ve ondan vazgeçme korkumuzu ortaya çıkaracağız. Ve doğrudan korku üzerinde çalışırsak beden gerilimlerini ve direncini ve korkuyu gizleyen yapay kimliği keşfedeceğiz.



Temel Nitelikler ve Kişilik Nitelikleri Arasındaki İlişki

Böylece kişiliğimizin işleyişini çözebilmek için bu alanlardan herhangi birisi

ile çalışmaya başlayabiliriz. Bunu yaptığımızda üç Üçlünün, kişiliğin taklit etmeye çalıştığı Temel Varlığın üç niteliğini simgelediğini fark ederiz. içgüdüsel Üçlünün simgelediği gerilim ve hayali sınırlar yerine özgün Varlığımızın kendisini buluruz: Gerçeğiz, buradayız ve varız. Hissetme Üçlüsünün simgelediği duygusal tepkilerle, hayal kurmalarla, nefis ile ilgili sınırlı resimler ve fikirlerle oluşmuş bir kimlik yerine Gerçek Kimliğimizi yaşarız. Biricikliğimizi ve değerimizi, tüm yaratılış ile olan birliğimizi tanırız ve Temel doğamızın niteliklerinin zenginliğini hissederiz. Düşünme Üçlüsünün simgelediği endişe, zihin gevezeliği ve yaşamın sorunlarını “çözecek” umutsuz yöntemler yerine huzurlu, ferah ve sakin bir şekilde bilmenin mümkün olduğunu keşfederiz. Duruma göre oluşturulmuş tepkilerle veya ödünç alınmış yöntemlerle sürüklenmek yerine Varlığımızın temelinden kaynaklanan bir güven ve kesinlik ile yaşarız.

Bu düzende, fiziksel durumumuz ile temas etmek kalbin açılmasını destekler, bunu zihnin sakinleşmesi izler, o da Varlığımız ile temas etmemizi sağlar. Bu olaylardan sanki hepsi ayrı ve birbirini izleyen etkinlikler gibi söz ediyoruz ama ister Temel niteliklerimiz ister benliğin değişik unsurları olsun aslında hepsi bir bütündür; hiçbiri diğer ikisi olmadan işleyemez.

ÜÇ MERKEZİN DENGESİZLİKLERİ

Gurdjieff tüm insanlarda var olan yüksek seviyedeki bilinç hallerinin, yani gizilliklerinin (potansiyellerin) “üst duygusal” ve “üst entelektüel” adını verdiği ek iki Merkezin görünmeleri olduğunu ileri sürdü. Ama bu iki üst Merkez üzerinde çalışmamız gerekmediğini, tam tersi bunların her an görünmeye hazır olduklarını ekledi. Bu üst Merkezlerin işleyişini yaşayamama nedeninin “normal” alt Merkezlerin işi karıştırmaları olduğunu iddia etti. Diğer bir deyişle alt düşünme, hissetme ve içgüdüsel Merkezler o kadar çarpık ve dengeden yoksundur ki üst Merkezlerden gelen “işaretler” bize ulaşamamaktadır.

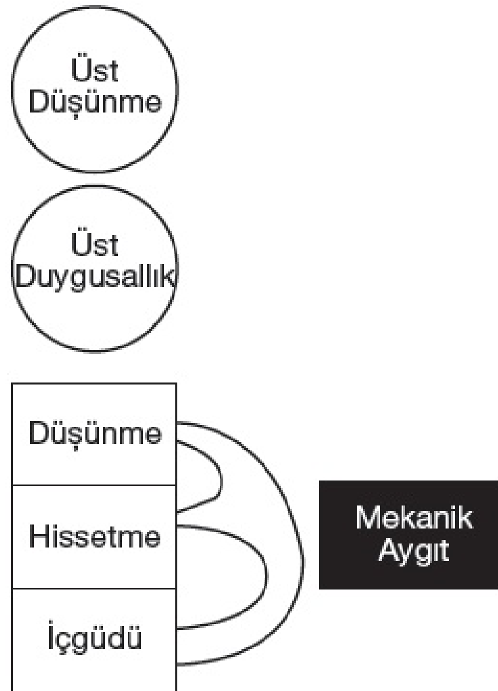
Üçlülerin temaları üzerinde düşünecek olursak Gurdjieff’in savlarının doğruluğunu sezebiliriz. Örneğin, zihinlerimiz gürültü içindedir ve o denli hayaller, endişeler, cinsel düşlemler ve kuruntulu konuşmalar ile doludur ki ancak nadiren iç kılavuzumuzu duyabiliriz. Benzer şekilde, hislerimiz alışılmış tepkilere, arzulara, sinirlenmelere, bunalımlara ya da narsist büyüklük hissine dönüştüğü için nadiren sevginin ve şefkatin gücüne kendimizi açabiliriz. iç alanımızın başka şeylerle dolu olduğu bu gibi durumlarda, ruhlarımızın doğal

niteliklerinin ortaya çıkma imkânı da kaybolmuştur.

Gurdjieff bu "başka şeylere" ortalığı karıştıran alt üç Merkezin yan ürünü olan mekanik aygıt adını vermiştir. Bu üç Merkezin karışıklığı bizi eğitenlerin kendi Merkezlerinin karışıklığından doğmaktadır. Gurdjieff'e göre bu dünyada çok az kişinin Merkezleri düzgün çalışmaktadır. Örneğin, hislerimizle düşünüyor, içgüdülerimiz ile hissediyor olabiliriz ve düşünmemiz ile içgüdülerimiz arasında hiçbir ilişki olmayabilir. Tabii başka dolaşmış durumlar da söz konusudur.

Şaşılacak şey o ki kişiliğimizin temelini bu karışık Merkez dizisi, yani mekanik aygıt oluşturmaktadır. Merkezlerin düzgün işlevleri ile değil, onların yanlış kullanılmasından doğan yan ürünlerle tanımlanıyoruz. Merkezler düzgün işleyişlerine geri dönecek olsalar tanıdığımız kişilik sona erecek. Kişiliğimiz hâlâ olacak ama bu, alışılmış halimizden çok değişik bir şekilde kendini gösterecek.

Gurdjieff insanın bu zorlayıcı durumunu, uşaklarla dolu ama efendiden yoksun bir malikâneye, yani "düzensiz bir eve" benzetir. Bu evde gözetimden yoksun uşaklar, uygun oldukları iş yerine istediklerini yapmaktadırlar. Aşçı araba şoförü, şoför bahçıvan olmuştur, bahçıvan yemekleri pişiriyordur, hizmetçi ise hesapları



tutuyordur. Sonuçta hiçbir iş yolunda gitmez çünkü hiç kimse eğitildiği işte çalışmıyordur ve ev, soylu bir verimsizlik ve büyük bir kargaşa içindedir. Uşaklar evi düzene sokuncaya kadar efendinin eve dönmesi söz konusu değildir; uşakların kendi öz işlerini yapmaya başlamaları gerekir, tıpkı Merkezlerimizin işlevlerine geri dönme zorunluluğu gibi.

iç Çalışma açısından bakacak olursak kişiliğimiz, Merkezler daha bilinçli ve doğal bir hizaya gelinceye kadar onları bir arada tutmak için tasarlanmış geçici bir yamalı yorgan gibidir. Ne yazık ki bu durum iki sorun yaratır. Bir, Merkezl er arası çarpık ilişki devam eder. iki, bu durum sürdükçe Merkezlerin değişik bir şekilde bir araya gelmesi zordur. Merkezlerin düzgün işlemesini sağlayacak temel farkındalık da kendi işini yapamamaktadır çünkü kişilik onun görevine el koymuştur. Kişilik, kendisini beslemek için Merkezlerin enerjisini kullanan yapay bir yapıdır ve dolayısıyla, Merkezlerdeki dengesizliğin nedenidir ama bir taraftan da bu dengesizliği telâfi etmeye çalışır. Ve biz kişiliğimizin çeşitli yönleri ile özdeşleştiğimiz oranda bilinçli bir insanı tanımlayan özelliklerden o kadar uzaklaşmış oluruz.

Gurdjieff'in sunduğu konu gerçekten kamçılayıcıdır: Sıradan benlik bilincinde yaşarken bu Merkezlerin hiçbirisi ile ilişkimiz olmuyor. Bir şey hissetmiyoruz, bir şey düşünmüyoruz, bedenimizde değiliz. Başka bir yerdeyiz, "mekanik aygıttayız," şimdi ve burada gerçekten yaşadığımızla hiçbir ilgisi olmayan bir bilinç kipindeyiz. Görmeye başladığımız gibi, sıradan farkındalıkta çevremizde olanlarla birlikte yaşamıyor, kişiliğimizin zorlantılı ve yineleyici tepkilerine takılıyoruz. Bu durumun Üçlülere ilişkin bir anlamı vardır.

Herhangi bir Merkez kendisi ile veya diğer iki Merkezden biri ile dengesini yitirmiş olabilir. Basit yer değiştirmeler (permutasyonlar) sonucunda bu üç Merkez, dokuz birleşim veya dokuz ayrı dolaşıklık ortaya çıkarır. Böylelikle Enneagramın dokuz kişilik tarzı, Düşünme, Hissetme ve içgüdüsel Merkezlerin dengesizliklerinin dokuz olası permutasyonunu (yer değiştirmiş halini) temel almaktadır.

Kısa yazım olarak düşünme işlevine "D," hissetme işlevine "H," içgüdü işlevine "I" diyeceğiz. Aşağıdaki şekilde dokuz tarzdan her birinin yanında "D H I" harfi eri, alt çizgil er, kutul ar ve başka çizgiler göreceksiniz. Bu simgeler averaj seviyede üç merkezin her tarza özgü dengesizliğini göstermektedir.

4. Bölümde Gelişme Seviyeleri konusunda, sağlıklı ve averaj erimler arasında (Seviye 3 ve 4'te), averaj ve sağlıksız erimler arasında (Seviye 6 ve 7'de) "şok

noktaları" olduğundan söz etmiştik. Bu eşikleri kalıcı olarak geçmek için aşırı durumlar veya özel niyetler gerekmektedir. Besbelli bu noktalarda önemli bir şeyler olmaktadır; Merkezlerin dengesizliklerini incelersek bunu daha iyi anlayacağız.

"Önemli olay," Seviyelerde aşağıya doğru gittikçe her şok noktasında başka bir Merkezin dengesinin kişilik tarafından bozulduğudur. Sağlıklı erimde kişilik sadece bir Merkezi kullanmaktadır. Sağlıklı ve averaj erimler arasında, 3. ve 4. Seviyelerde, "şok noktası" geçilir ve başka bir Merkezin dengesi bozulur. Averaj erimde kişilik, iki Merkezi karışıklığa sokmaktadır. ikinci şok 6. ve 7. Seviyeler arasında olur ve kişi tarzın sağlıksız erimine geçer; burada üç Merkez de çarpıtılmıştır. Dış müdahale gereklidir, böylelikle sağlıksız kişi, geçici olarak dış aracıyı (tedavi uzmanı, ruhsal eğitici, vb) dengeli bir Merkez gibi kullanır.

Merkezler üzerinde yoğun çalışma yapmış olan meslektaşlarımız Hurley ve Donson'un benzer sonuçlar elde etmiş olmaları bizi yüreklendirmektedir. Kendileri "Bastırılmış Merkez" dedikleri üçüncü Merkezin geliştirilmesini vurgulamaktadırlar. Üçüncü Merkezin anlaşılmasının gelişme ve tedavi açısından çok önemli olduğu konusunda hemfikiriz. Daha önce de belirttiğimiz gibi bizim Merkezler anlayışımızın temelini Gurdjieff'in çalışması oluşturmaktadır. Birçok durumda Hurley ile Donson'dan değişik düşünmekteyiz. Bu konuda farklı bakış açısı arayanlara, yazarların What's My Type? kitabını öneririz.

Dikkat edilmesi gereken nokta, sağlıksız erimde sorun olan üçüncü Merkezin averaj ve sağlıklı erimlerde ortada olmadığıdır. Bu ilginç bir noktayı ortaya çıkarır: Tarzının averaj eriminde olan kişinin ilkönce üçüncü Merkezle, yani tipik anlatımlar düğümünün dışındaki Merkezle, çalışması daha yararlı olacaktır.* Averaj erimde çoğunlukla birinci Merkezle ve onun ikinci Merkezle olan etkileşimi ile tanımlandığımız için üçüncü Merkez sıradan nefis imajımızın parçası değildir. Onu bakir alan, kullanılmayan ruhsal (psişik) alan şeklinde açıklayabiliriz çünkü o, hiç araştırmadığımız gelişmemiş bir parçamızdır.

Merkezlerin Dengesizliği

Simgeler için anahtar:

_ Alt çizgi, tarzın öncelikle özdeşleştiği Merkezi gösterir

Merkezin çevresindeki kutu, o Merkezin diğerlerinden

□ koptuğunu gösterir Eğri çizgi, iki merkez arasındaki bağı veya dolaşıklığı

∩ gösterir.

Birincil tarzlar (Üç, Altı ve Dokuz) diğerlerinden değişiktir, gelişmeleri için ikincil tarzlardan (Bir, iki, Dört, Beş, Yedi ve Sekiz) farklı bir yaklaşım gereklidir. Birincil tarzlar kendileri için en sorunlu olan Merkez üzerinde, yani şekilde kutu içindeki Merkez üzerinde çalışmalıdırlar.

Birincil tarzların sorunlu Merkezlerine bastırılmış, yok olmuş ve “kırılmış” diyemeyiz; bu Merkezleri diğer işlevlerden ayrılmış, iletişimi kesilmiş olarak açıklamak daha doğru olur. Dolayısıyla zaman içinde birincil tarzlar bu Merkezi ihmal etmeye başlarlar ve gelişmesini engellemiş olurlar. Birincil tarzların sorunlu Merkezlerinin deneyimlerle, yaşayarak eğitilmesi gerektiğini söyleyebiliriz. Böylece birincil tarzlar bu işlevleri kullanmanın güvenli olduğunu

göreceklerdir. Üç’ler başkaları tarafından reddedilmeden hislerini hissetmeyi, Altı’lar başkalarının desteğini kaybetmeden iç kılavuzlarını izlemeyi, Dokuz’lar başkaları ile bağlantılarını yitirmeden kendilerini öne sürmeyi öğrenmelidirler.

Birincil tarzlarla tedavi çalışması başta daha zordur çünkü dengesiz Merkez üzerinde çalışılarak sorunların halledilmesi gerekmektedir. Bu kopuk Merkez (kutu içindeki Merkez) bir miktar bütüne katıldıktan sonra gelişme hızlanacaktır. Bu nedenle birincil tarzların gelişme yolunun devrim, ikincil tarzların gelişme yolunun evrim şeklinde olduğunu söyleyebiliriz. ikincil tarzların tedavi süreci daha çabuk başlar ama Merkezlerin dengesi zamanla sağlandıkça ve küçük adımlarla daha yavaş bir tempoda devam eder.

DOKUZ TARZ VE DENGESİZLİKLERİ

Tarz iki ile başlayarak dokuz tarzı inceleyecek ve şekildeki simgelerin pratikte ne ifade ettiğini anlatacağız. Ayrıca her tarzın Merkez dengesizliklerinin pratik uygulama ve tedavi açılarından ne anlama geldiğini açıklayacağız. Bu bilgi sadece dönüşüm çalışması yapan bireyler için değil, aynı zamanda tedavi uzmanları ve danışmanlar için de yararlı olacaktır: “Merkezlerin dengesizliği” bilgisi, kişilik yapısının farkına varılmasında ve tedavi ile bu yapıların kilidinin açılmasında anahtar görevi yapabilir.

Kişilik Tarzı İki: Yardımcı D H I

Sayfa 276’da “H”nin altında bir çizgi görüyoruz. Bu, iki’le-rin genelde His Merkezleri ile özdeşleşmiş olduklarını gösterir. 3. Bölümün Üçlüler konusunda gördüğümüz gibi iki’ler benlikleri ile meşgulken His Merkezinin gerçek nitelikleri ortaya çıkamamaktadır. iki’ler sevgi hislerini eylem ile göstererek, insanlar için bir şeyler yaparak bunu gidermeye çalışırlar. Basit bir ifade ile iki’ler “hislerini hissetmek” yerine “hislerini yaparlar.” H ile I harflerini birleştiren çizgide bunun nedenini görebiliriz: Averaj erimde iki’nin His Merkezi “H” Devinen-içgüdüsel Merkezin “I” işlevlerine müdahale etmektedir.

iki’ler, duygusal ve içgüdüsel enerjileri birbirine karıştığı için bu iki işlevi birbirinden ayırmakta zorlanırlar. Hatta duygusallıklarının içgüdüsel yanıtlara müdahale ettiğini söyleyebiliriz. Sonuç olarak iki’lerin hisleri, başka insanlarla

olan özdeşleşmeleri ve onlara olan tepkileri, içgüdülerini (güçlü olma, kendini koruma ve kendi varlıklarını hissetme yeteneklerini) adeta boğmaktadır. iki'ler, insanlara besledikleri hisler yolu ile bir içgüdüsel işlev olan Var Olma duyusunu geliştirmeye çalışırlar. Zamanla bu örüntü-ler içinde başkalarına karşı olan hislerine odaklanıp kendilerini tamamen unuturlar. iki'ler aynı zamanda duygusal ve içgüdüsel tepkileri de karıştırırlar. Basitçe "hislerini hissetmeyi" beceremezler, hislerine göre bir şey yapma ihtiyacındadırlar; örneğin, sevgi işareti olarak insanlara yardım etmelidirler. içgüdüsel Merkez, alışkanlıkları da yönetir ve His Merkezi ile birlikte hareket ederek kişinin duygusal tepkileri hakkında dedikodu yapmak, yakınmak, gösterişli tepkilerde bulunmak gibi zorlantılı (kompulsif) konuşmalar yapmasına yol açar. Bu tavır, iki'lerin en yoğun hisseden tarz olduğu şeklinde bir düşünceye neden olabilir. Bu doğru değildir. iki'ler herkesten daha fazla hissediyor gibi gözükürler çünkü bu iki Merkezin dolaşıklığından dolayı hislerini eyleme sokmak ihtiyacı içindedirler. Hisleri sadece daha fazla ortalıktadır.

iki'ler Sağlık Seviyelerinde düştükçe bu dengesizlik artar ve sonunda üçüncü Merkez, Düşünme Merkezi de Hissetme-içgü-dü düğümüne takılır. Sağlıksız erimde duygusal ihtiyaçların ve içgüdülerin birbirine dolaşması ile iki'lerin düşünmesi çarpılır ve inkâr, gerekçeleme ve takıntılı düşünceler başlar. Aynı anda Devinen-içgüdüsel Merkez, yani fiziksel durum, dengesi bozulmuş hislerin neden olduğu gerilim yüzünden parçalanır. Duygusal konulardan dolayı sağlıkları resmen zarar görür. Daha önce de sözünü ettiğimiz gibi bunun sonucu yemek ve ilaca dadanarak bedeni zorlamaktır.

Averaj iki'ler bu gidişi tersine döndürüp Düşünme Merkezlerini geliştirebilir ve kişilikleri ile olan özdeşleşmelerinden bir miktar kurtulabilirler. Birçok iki, duygularının kendilerini çok etkilediğini, bu yüzden huzur bulmakta veya bakış açısı oluşturmakta, büyük resmi görmekte veya fikirleri bağdaştırmakta zorlandıklarını söylemekteler. iki'ler aynı zamanda doğrusal ve sözel iletişimle aralarının pek iyi olmadığını belirtmişlerdir. Bu tarz açıklamalar iki'lerin en az kullandıkları Merkezin Düşünme Merkezi olduğunu göstermiştir.

Tarz iki'nin Düşünme Merkezi ile az temasta olmasının zekâ ile ilgisi olmadığını belirtmeliyiz. iki'ler zihinsel beceriler yönünden dâhi olabilirler ama Hissetme ve içgüdüsel Merkezlerine o kadar yoğunlaşmışlardır ki zekâ yetenekleri ikincil plandadır. Düşünme Merkezinin doğru anlaşılması gerekir: Bu Merkezin gerçek ve temel niteliği, sessiz zihnin iç kılavuzluğunu geliştirmektir. Merkezin daha çok kitap okumak, üniversiteye gitmek veya bilgin olmakla ilgisi yoktur.

iki’ler duygusal tepkilerini temel içgüdüsel tepki ve ihtiyaçlarından ayırt etmeyi öğrenerek sağlık Seviyelerinde yükselebilirler. Gerçek his ve güdülerinin, özellikle olumsuz hislerin, farkına vardıkça duygularını eylemlerinden ayırmaya başlarlar. iki’ler hiçbir şey yapmadan duyguları ile yaşayabilirlerse Hissetme Merkezi dengesini bulur, bastırılmış acılar yüzeye çıkar ve diner. iki’ler artık zorlantı (kompulsif) içinde sevgi ile başkalarına yönlenmiş olmaktan çıkıp kalplerinin önündeki engelleri kaldırırlar. Kalbin Temel nitelikleri dengeli ve şefkat dolu olarak ortaya çıkar ve böylece iki’ler, hem kendilerine hem de başkalarına özgürce önem veren kişi olurlar.

Kişilik Tarzı Üç: Yüreklendirici D[H]I

Birincil tarz olan Üç, ikincil tarzl ar iki ve Dört’ten değişiktir. Birincil tarzların her biri kendi Üçlüsünün merkezinde yer alır ve o Üçlünün işlevi ile ilgili sorunu vardır (veya o işlevin Temel nitelikleri ile temasını yitirmiştir, nitelikleri ifade edememektedir). Üç’lerde sorun Hissetme Merkezi ile ilgilidir. Üç’lerin tabii ki hisleri vardır ama bunlar diğer iki Merkezle (içgüdüsel ve Düşünme Merkezleri ile) düzgün bir şekilde bağ kuramamıştır. (“H” harfinin çevresindeki kutu bunu ifade etmektedir.) Sanki Hissetme Merkezi ile diğer iki Merkez arasında iletişim kopmuştur. Hissetme Üçlüsünün merkezinde olduklarından dolayı Üç’ler, kalbin Temel nitelikleri ile ilgili en şiddetli sorunları yaşarlar ve kişilikleri bu sorunları telafi etmek üzere gelişmiştir. iki’ler ve Dört’lerin tersine Üç’ler Hissetme Merkezine yabancılaşmışlardır; değer ve kimlik duyuları için de Düşünme ve Devinen-içgüdüsel Merkezlere başvururlar.

Sonuç olarak tarz Üç’ün kişiliği iki işlem kipine ayrılmıştır: Hissetmek ve yapmak. Çoğu zaman Üç’ler “yapma kipindedir,” yani bir çeşit düşünme ve içgüdü bileşimi bir kip. Bu durumda söylemleri “iş yapıyorum, öyleyse varım”dır. Üç’ler yeterli, becerikli, çabuk kavrayan insanlardır, serinkanlı profesyonellerdir. Arada duygusal yönlerini anımsarlar ve derin hisler içine girerler. “Hissetme kipinde” oldukları zaman ise averaj Üç’ler pek verimli çalışamazlar, yalnızca hissedebilirler.

Birçok Üç, averaj Seviyelerde bile yapma ve hissetmeyi aynı anda yapamadıklarını söylemişlerdir. Hislerine yoğunlaşırlarsa iş yapamayacaklarına, çalıştıkları zaman ise hislere yer olmadığına inanırlar. Çoğu insan ve anne babaları Üç’leri, hislerini bir kenara koyup kendilerini çalışmaya verdikleri için

kutlarlar ve böylece bu kalıbı beslerler.

Başarılı olma talebi arttıkça averaj Üç'ler hissetme yönlerini tümüyle kapatıp yapmayı ön plana çıkarırlar. Seviyelerde aşağı düştükçe ortaya çıkardıkları işlerle özdeşleşmeye başlarlar ve hislerini tehdit edici ve boğucu olarak algılarlar. Hisler ve çalışma arasındaki bölünme büyüdükçe hisler bilinçdışına itilir ve bu bilinçdışı hisler davranışları yönlendirmeye başlar- zorlantılı bir şekilde ortaya çıkarlar ve sonunda çalışma yeteneğini mahvederler.

Üç'ler sağlık Seviyelerinde düştükçe hissetme ve yapma kipleri arasındaki duvar aşılamaz bir hale gelir. Bu durumda insanlar ve olaylar Üç'leri duygusal olarak etkiler ama bastırılmış hisler kendini gösteremez. Zamanla kıskançlık, öfke, düşmanlık ve bunalım hisleri yığılmaya ve işlevselliği engellemeye başlar. Bu durum, Üç'lerin hislerinden daha da çok korkmalarına ve onlardan büsbütün kaçmalarına neden olur.

Duvarın ayırımı uzun sürerse bastırılmış ve işlenmemiş hisler diğer iki Merkezin de çökmesine neden olur. Düşünme Merkezi dengesini yitirirse sağlıksız Üç'ler, duygusal sorunlarının sorumlusu olarak gördükleri başarılar, kazançlar, insanlar veya sahip oldukları şeyler hakkında takıntılı düşünce kalıplarına girerler. Devinen-içgüdüsel Merkez çöktükçe sağlıksız Üç'ler etkili eyleme girme yeteneklerini yitirirler, kendilerini ihmal ederler ve madde bağımlılığı başlar.

Sağlıklı Üç'lerin kendilerini geliştirmek için belirli bir işleve yoğunlaşmalarına gerek yoktur (iki'ler ve Dört'ler gibi) ama hislerini diğer işlevleri ile bütünleştirmeye, gerçek hislerini tamamıyla bilinçli bir farkındalığa taşımaya gereksinimleri vardır. Sağlıklı Üç'ler hislerine sahip çıkmalıdırlar ve etkinliklerinde ortaya çıkan duygusal hallerini olduğu gibi tanımalıdırlar. Bu onları daha az verimli yapabilir veya kısa vadede çevreden daha az onay toplayabilirler ama zamanla bilinçdışı duygusal tepkilerle daha az yönetilecekler ve kalbin derinliklerindeki Temel nitelikler ortaya çıkıp yeşerecektir.

Kişilik Tarzı Dört: Bireyci D H I

Tarz Dört de "H" harfinin altı çizildiği gibi Hissetme Merkezindedir. Dört'ler tarz iki gibi kimlik ve değer soruları ile meşguldürler ama Hissetme Merkezinin tıkanıklığını değişik bir şekilde çözerler. iki'ler Hissetme Merkezindeki eksikliği hissetmektedirler ve bu farkındalığın üstünü etkinliklerle "kapatmaya" çalışırlar.

Dört'ler ise kimlikleri ve değerleri hakkında düşünerek sorunu çözmeye çalışırlar. Sağlıklı Dört'ler de hisleri ve tepkileri ile tanımlanırlar ve onlar da Hissetme Merkezindeki tıkanmanın, bir şeylerin eksik olduğunun farkındadırlar.

Tarz Dört bölümünden bildiğimiz gibi averaj Dört'ler his durumlarını pekiştirmek amacı ile hayal güçlerini kullanırlar; bu bölümde bunu daha iyi anlayabiliriz. Dörtler kimliklerini duygularının çevresinde şekillendirdikleri için herhangi bir eksiklik yaşamak onlara ürkütücü gelir. Bu yüzden Düşünme Merkezini kullanarak Hissetme Merkezini heyecanlandırmaya çalışırlar. Dört'lerin romantizme, erotizme, süslü ve gösterişli düşlemlere ve fırtınalı ilişkilere olan düşkünlük ve eğilimleri bundan kaynaklanmaktadır. Averaj Dört'ler ruh hallerini ve duygusal durumlarını, olumsuz olsalar bile, düşlem zengini bir yaşam ile beslerler. Diğer bir deyişl e averaj Dört'ler bir ruh hal ine girerl er, daha sonra bu halde kalabilmek için çeşitli yollar düşünürler. Kalbin gerçek niteliklerinin eksikliğinin sürekli farkında oldukları için ruh hallerinden kötü olsalar bile vazgeçmek istemezler çünkü bu ruh halleri ile farkında oldukları deliği kapamaktadırlar.

Sağlıksız erimdeki Dört'lerin tıkalı Hissetme Merkezi hem Düşünme Merkezi ile hem de Devinen-içgüdüsel Merkez ile karışmıştır. Sağlıksız Dört'ler duygusal açlıklarını tatmin etmek için madde kullanımına veya başka herhangi bir yola başvurabilirler. Çarpık duygular Devinen-içgüdüsel Merkez ile birlikte hareket ederek yoz ve kendini yaralayıcı davranışlara yol açar; sonuç ise sağlığın daha da bozulması ve işlevselliğin zarar görmesidir. En kötü durumda, sağlıksız Dört'lerin zorlantılı ve umutsuz duyguları yaşam içgüdüsünü yener ve Dört'ler intihara teşebbüs ederler.

Yelpazenin öbür ucunda, sağlıklı Dört'ler de hisleri ile tanımlanırlar ama onlar bu hisleri kamçılamak için Düşünme Merkezini kötü anlamda kullanmazlar. Yine de bazı eksikliklerin farkındadırlar ve bu onların yaratıcılığının kaynağı olur. Öte yandan, sağlıklı Dört'ler içlerinde bir şeylerin eksik olduğu hissi ile yaşaya-bilirlerse kalplerindeki o delik içten dolmaya başlar ve Dört'lerin gerçek değer ve kimliklerinin temeli atılmış olur.

Kişilik Tarzı Beş: Araştırmacı D H I

Tarz Beş, "D" harfinin altı çizildiği gibi Düşünme Merkezi ile tanımlanır. Düşünme averaj erimde Hissetme Merkezi ile dolaşmaya başlar ve sağlıksız

erimde ise Devinen-içgüdüsel Merkezi dengesinden çıkarır.

Sağlıklı Beş'ler bile zihinleri ile tanımlanırlar ("Düşünüyorum, öyleyse varım") ve düşünme sürecinin kaynağı ve arka planı yerine düşünmenin kendisi ile özdeşleşirler. Belirli bir zihinsel yoğunluk sağlayarak ve eşyanın doğası ile ilgili sezilerini kullanarak kendilerini ifade ederler. Ama Düşünme Merkezindeki iç kılavuz ve sessiz zihin gibi temel niteliklerin tıkanmasını telâfi etmek için düşünmelerinde zorlantılı olabilirler.

Averaj erimlerde düşünme ve hisler birbirine dolaşmaya başlar. Hisler Beş'lerin düşüncelerine heyecan katarak onları daha canlı ve gerçek kılar. Fikirlerle, düşlemlerle ve diğer zihin etkinlikleri ile olan özdeşleşme yoğunlaşır ve Beş'i tüketir. Böylece averaj Beş'ler kendi yarattıkları ve onlara asıl yaşamlarından daha gerçek gözüken bir gerçeklikte yaşamaya başlarlar. Bir Beş'in dediği gibi "Bir ilişkide olmama gerek yok. Her şeyi kafamda canlandırabi-liyorum. Neler olacağını biliyorum." Tarz Beş ile ilgili bölümde açıklandığı gibi oyunlara, bilgisayarlara ve diğer alternatif gerçeklere ve zihinsel modellere tutkunluk başlar.

Bu arada duygusal enerji, Beş'lerin zihinsel etkinliklerini güçlendirmek ile meşguldür ve kendi doğal işlevlerine bakamaz. Diğer bir deyişle, hisler yalnız bırakılmıştır. Bu durum devam ederse averaj Beş'ler kimlik ve değer duyularına yabancılaşırlar ve başkaları ile duygusal bağlantı kurmakta zorlanırlar. Bazı Beş'ler ise bu ihtiyaçların farkında bile olamazlar.

Sağlıksız erimde duygu ve heyecan yüklenmiş düşünce giderek güçlenir ve Devinen-içgüdüsel Merkezin de dengesini bozar. Beş'ler, yoğun iç dünyalarının egemen olmasından dolayı temel fiziksel ihtiyaçlarını unuturlar: Sağlıksız ve başıbozuk yemeye başlarlar, uyku düzenleri bozulur, temizlik ve temel rahatlık anlayışları sınırlıdır veya tümüyle kaybolur. Yalnız, aykırı, tuhaf, derbeder bir insan olurlar, sonunda diğer insanlardan koparlar ve kendilerine bakamaz hale gelirler. Son derece sağlıksız Beş'ler, delirmiş bir zihnin hâkim olmasıyla yaşam içgüdüsünün inkârı demek olan intihara başvurabilirler.

Tam aksi yöndeki Beş'ler, hisler ortaya çıktıkça onları tanıyarak ve düşünceleri ile özdeşleşmek yerine onları gözlemleyerek, kısacası düşünceleri hislerden ayırmayı öğrenerek gelişirler. Bunu, Devinen-içgüdüsel Merkeze önem vererek, yani bedenlerini ve fiziksel gerçekliği algılayarak yapabilirler. Beş'ler düşünceleri ile özdeşleşmek yerine yaşanan anda var olarak saf farkındalığın-sessiz zihnin- düşünceleri, hisleri, içgüdüleri, iç ve dış çevrenin her yönünü içine alabileceğini keşfederler. Zamanla fikirlere ve düşünce işlemlerine bağlı olmaktan sessiz zihnin ferah niteliğine doğru kayarlar.

Kişilik Tarzı Altı: Sadık D H I

Tarz Altı, Üç gibi birincil tarzdır ve paralel bir örüntüye sahiptir. Hissetme yerine Düşünme Merkezi diğer iki Merkezden kopmuştur (“D” harfi kutu içindedir). Kendi Üçlüsünün merkezinde bir tarz olarak Altı’lar sessiz zihinle bağlantı kurmakta veya kendi iç kılavuzlarına güvenmekte zorlanırlar. Sonuç olarak Üç’lerin kimlik ve değer duyularını yerleştirebilmek için dışa bakmaları gibi Altı’lar da kılavuz ve destek için kendi dışlarına bakarlar.

Altı’ların da Üç’ler gibi iki işlem kipi vardır: Düşünme kipi ve “görev kipi.” Altı’lar görev kipindeyken- bir çeşit Hissetme ve Devinen-içgüdüsel Merkezleri bileşimi- Bir’leri ve iki’leri andırırlar. Hareketli, hizmete yönelik, kendini adamış ve yapmaları gerektiğini hissettikleri şeylere karşı son derece sorumlu insanlardır. Altı’lar bu kipte iken sık ve güçl ü duygusal tepkil erde bul u-nurlar. Bu tepkilerin nedeni görev kipinde Düşünme Merkezinin, Altı’lara yaşadıkları ile ilgili bakış açısı, ayırt etme ve nesnel olma yeteneği veremiyor olmasıdır.

Düşünme kipinde ise Altı’lar çeşitli düşünce ve fikirlerle doludurlar ama bunları yaşamları ile bütünleyemezler veya dengeli bir şekilde değerlendiremezler çünkü düşünmeleri yaşantılarının geri kalan kısmı ile, hisleri ve bedenleri ile temas halinde değildir. Bu durumun yarattığı endişe Altı’ların kendi düşünme süreçlerine güvenmemelerine ve kılavuz için başka kaynaklara başvurmalarına neden olur.

Altı’lar dış kılavuzları duygusal tepkilerine ve sezgilerine göre değerlendirirler. Diğer bir deyişle, iletiyi sevmeleri için iletiyi göndereni sevmeleri gerekmektedir. Altı’lar kendi iç kılavuzları yerine dıştan gelen bir düşünce düzenine bel bağladıklarında doğal olarak yaşamları bir süre kolaylaşır ama kendi Temel kılavuz ve desteklerini hissetme ve bilme yetenekleri gelişmemiş olur.

Altı’lar güvendikleri insanlara kendilerini adayarak, onlara bağlanarak hislerini ifade ederler, tıpkı bir askerin el bombasının üzerine atlayarak arkadaşlarını kurtarması gibi. Böylece averaj Altı’lar sadece “yapan” değil aynı zamanda “yapan-hisseden” insanlardır. Bunun sonucu sıcaklık, sorumluluk ve kendini adamadır ama sağlıksız erimde bu, belirli bir amaca ve insanlara mantıksız bir bağlanma veya tam tersi, gruplara veya bireylere karşı mantıksız önyargı demek olabilir.

Altı’lar sağlık Seviyelerinde düştükçe düşünmeleri ve hissetmeleri ile yapmaları arasındaki bölünme artar; bu durumda Altı’ların her şeyi kapsayan bir kılavuz ve destek sistemine her zamankinden daha fazla ihtiyaçları vardır. Aynı

zamanda, hislerinden ve içgüdülerinden daha da kopan düşünceler giderek çarpıklaşır ve gerçeklerin dışına çıkar. Çarpık düşüncelerin yoğunluğu hisleri ve içgüdüleri altüst etmeye ve zehirlemeye başlar. Kuruntular, paranoya ve mantıksız korkuların yarattığı korkunç nefretler belirir. Çarpık düşünceler içgüdüleri etkilediğinde sağlıksız Altı'lar kuruntularını dinlemeye başlarlar. Aşırı durumlarda şiddete başvururlar ama bu şiddet kişisel değildir, yaralı hisler yerine çarpık düşüncelerden kaynaklanır. Politik, ideolojik, sosyoekonomik nedenler söz konusu olabilir veya sadece bir şeye dikkat çekilmek istenmiştir.

Kendilerini geliştirmekte olan sağlıklı Altı'ların belirli bir işleve yoğunlaşmaları gerekmez (Beş'ler ve Yedi'ler gibi); onlar düşünmelerini diğer iki Merkez ile bütünleştirmeye çalışmalıdırlar. Düşünceleri ile uzun süre birlikte yaşayıp yavaşlamaları ve "sessiz zihnin" ortaya çıkmasına izin vermelidirler. Bu, genelde artan endişe demektir çünkü Altı'ların özdeşleştikleri düşünce ve inançlardan başka bir şeye güvenmeleri zordur. Ama kendi iç sessizliklerine erişebilirlerse aradıkları Temel destek ve kılavuzu orada bulacaklardır.

Kişilik Tarzı Yedi: Hevesli D H I

"T" harfinin altındaki çizginin gösterdiği gibi tarz Yedi de düşünme ile tanımlanır. Beş'ler ve Altı'lar gibi Yedi'lerin de Düşünme Merkezinin Temel işleyişi tıkanmıştır. Diğer bir deyişle "sessiz zihin" kapalıdır, dolayısıyla gerçek gözlemleri ve iç kılavuzu ortaya çıkaracak zihinsel sakinlik oluşamamaktadır. Bu tıkanmayı telafi etmek için Yedi'ler Devinen-içgüdüsel Merkezi kullanarak düşünmelerini uyandırmaya ve yoğunlaştırmaya çalışırlar. ("Aman! Zihnim sakinleşiyor galiba. Biran önce bir şeyler yapmalıyım.")

Dıştan bakıldığında Yedi'ler hareketli olduklarından dolayı yapma ile özdeşleştikleri sanılır; aslında onlar daha çok düşünme ile özdeşleşmektedirler. Bunun kanıtı, Yedi'lerin bir şeyler yaparken sıklıkla başka şeyleri düşündüğüdür. Averaj Yedi'lerin dikkati o an yaptıkları şeye değil, beklentilerine yoğunlaşmıştır. Bu durum kontrol edilmezse Yedi'ler dağınıklığa sürüklenir.

Yedi'ler eylemlerini düşüncelerini tetiklemek için kullanıyorlarsa o an yaptıkları şeyle bir bağlantı kuramaz ve tatmin olmazlar, düşüncelerini de bir yere odaklayamazlar. Düşünme şekilleri tıkandığı için averaj Yedi'ler çevreden yeterli izlenim toplayamazlar. Yedi'lerin özellikle uyarıcı ve etkileyici mekân ve

yaşantı seçmelerinin ana nedenlerinden biri de budur. Zihnin derin ve sessiz yönlerinin belirmesini beklemek yerine endişe içine girerler ve yaşamakta oldukları anları güçlendirecek, içgüdüler yolu ile düşüncelerini uyaracak etkinliklere başvururlar.

Yedi'lerde Hissetme üçüncü Merkezdir, açık alandır: Benliklerinin en az kullandığı bölgedir. Bu Yedi'lerin hissiz olduğu anlamına gelmez ama kalplerinin derinliklerinden etkilenmek yerine (ki Hissetme Merkezinin asıl anlamı budur) ilgilerini düşünmeye veya yapmaya yöneltmişlerdir. Averaj erimde Yedi'ler hislerden etkilenirler ama bu hislere fazla takılmazlar. Mümkün olduğu kadar çabuk "mutlu" olmak isterler. Yedi'ler aynı zamanda uyarı ve heyecanı (içgüdüsel nitelikler) ve hatta isteriyi (duyu bozukluğu, heyecanları aşırı dışa vurum, bir korku tepkisi) hislerle karıştırırlar.Yüksek seviyelerdeki uyarıyı mutluluk ve iyi hal ile ilişkilendirmeye başlarlar. Hissetme Üçlüsü konusunda anlatmaya çalıştığımız gibi kalbin gerçek işlevinin hisler konusundaki geleneksel fikirlerimizle ilgisi yoktur. Kısacası averaj Yedi'ler düşünce ve eylemleri ile o denli özdeşleşmişlerdir ki kalplerinin derinliklerini kurcalamak akıllarına bile gelmez.

Sağlıksız Yedi'lerde Düşünme ve Devinen-içgüdüsel Merkezler endişe yüzünden yorgun düşmüştür. Düşünmeyi uyarmak amacı ile Hissetme Merkezi de göreve çağrılır. Sağlıksız Yedi'ler çalkantılı ruh halleri ve oynak duygular içindedirler. Bu aşamada isteri tepkileri ve panik ataklar görülür. Yedi'lerin düşünme ve yapmalarında olduğu gibi Hissetme Merkezinde de hiperaktivite (aşırı hareketlilik) görülür.

Kendilerini geliştirmek isteyen Yedi'lerin içgüdülerini düşünmelerinden ayırmaları ve düşüncelerinin yavaşlamasını sağlamaları gerekmektedir. Ama Yedi'ler düşünceleri ile özdeşleştikleri için bu durum hemen endişe yaratır; düşüncenin sessizleşmesi düşüncenin kaybolduğu, yaşamın kayıp gittiği izlenimini verir. Yedi'ler yeteri kadar bu süreç içinde kalırlarsa zamanla sessiz zihin ortaya çıkar, düşünce ve eyleme kaçma ihtiyacı kaybolur. Gerçekliğin muhteşemliği gözler önüne serilir ve Yedi'ler aramakta oldukları tatmin duygusuna erişirler.

Kişilik Tarzı Sekiz: Meydan Okuyan D H I

Altı çizilmiş olan "I" harfinden görüleceği gibi tarz Sekiz, Devinen-içgüdüsel

Merkez ile tanımlanır. Sekiz'ler fiziksel enerjileri, canlılıkları, yaşadıkları deneyimler ve tepkileri ile özdeşleşmişlerdir: Bir dürtü gelir ve hemen harekete geçerler. Bedenlerinin son derece farkındadırlar ve bedenlerini kullanırlar. içgüdüsel enerji onları sürekli eyleme ve girişkenliğe, iddialı olmaya zorlar.

Averaj Sekiz'lerde içgüdüsel enerji Düşünme Merkezi ile dolaşmaya başlar ("I" ve "D" harfleri arasındaki çizgi ile belirtilmiş). Bu bileşim, ne tümüyle olağan ve doğrudan davranabilen (içgüdüsel) ne de gerçekten nesnel (Düşünme) ama "kurnaz" bir kişilik ortaya çıkarır. Sekiz'ler sürekli ayrıntılı planlar yaparlar, sürekli güvenlik, para, cinsellik, yiyecek gibi içgüdüsel ihtiyaçlarını düşünürler. Böyle bir durumda Düşünme Merkezi gerçeği araştırmak veya iç kılavuzdan yararlanmak için özgür ve açık değildir; içgüdüsel doğaları da içinde bulundukları duruma tepkide bulunacak kadar özgür değildir. Sonuç olarak averaj Sekiz'ler tüm hesaplara rağmen akılsız seçimler yapabilirler.

Averaj Sekiz'lerin içgüdüsel enerjisi, başkalarına yaşam heyecanı veya irade gücü olarak gözükebilir. Sağlıksız Sekiz'lerde ise benlik, içgüdüsel enerji ile o denli özdeşleşmiştir ki Hissetme ve Düşünme Merkezleri dengelerini yitirmişlerdir. Bu aşamada tutkulu nitelikler kaybolur, onların yerini kontrol ve yaşamı sürdürme arayışları alır. insanlara önem vermezler, kendi duygusal ihtiyaçlarına hiç bakamazlar. Dengesizleşen hisler kararır ve intikamcı olur. Ham içgüdüleri, çarpık düşünceleri ve yaralı hisleri yaşama savaş açmalarına neden olur. Tarzlar bölümünde gördüğümüz gibi sonuç işin içindeki tüm insanlar için yıkıcıdır.

Bu örüntüye göre Sekiz'lerin doğrudan hisleri üzerinde çalışmaları yararlı olacaktır. Averaj erimde Sekiz'lerin hisleri oradadır ama pek kullanılmamaktadır. Sekiz'ler farkındalıklarını bu Merkeze yöneltirlerse denge kazanacaklardır. Bu nedenle birçok Sekiz gönüllü çalışarak, zayıflara ve mağdurlara yardım ederek kendilerini rahatlamış hissederler. Sekiz'ler haksız ve korkunç şeylere muhatap olmuş olsalar bile duydukları öfke ve kederden kurtulmanın yolunu aynı yollardan geçmiş insanlara ellerini uzatarak bulurlar. Burada söz konusu olan Sekiz'lerin içgüdüsel yetenekleridir.

Sekiz'ler düşüncelerini içgüdüsel dürtülerden ayırarak da kendilerini geliştirebilirler. Böylelikle eylemlerinin kaynaklanacağı bir iç sakinlik ve huzur keşfederler. Daha da ötesi Düşünme Merkezi, içgüdüsel Merkezin egemenliğinden kurtuldukça Sekiz'ler içlerindeki berraklıkla, aydınlıkla temas etmeye başlarlar ve iç kılavuzlarını bulurlar. Bu gelişmeler ile Sekiz'ler Var Oluşlarını hissederler, aramakta oldukları güç ve bütünlüğe erişirler.

Kişilik Tarzı Dokuz: Barışçı D H I

Dokuz'lar içgüdüsel Üçlünün birincil tarzıdır ve Devinen-içgüdüsel Merkezleri (kutu içindeki "I" harfi ile gösterilmiştir) ile diğer iki Merkez arasında bağlantı kopukluğu yaşarlar. Üç'ler ve Altı'lar gibi Dokuz'ların da birbirinden çeşitli derecelerde kopuk olan iki işl em kipi vardır. Dokuz'lar ya "içgüdü kipinde" ya da düşünme ve hissetmenin bir bileşimi olan "hayal kurma kipinde" yaşarlar.

içgüdü kipindeyken Dokuz'lar dinlenmededir veya düşünme ve hissetmenin faal olmadığı etkinlikler içindedirler: Bedenleri bir rutini izlemektedir. Dokuz'lar bu durumda iken rahat bir şekilde etkinliklerini sürdürdüklerini veya anın duyularını yaşadıklarını ama herhangi bir şey hakkında düşünce veya his beslemediklerini belirtmişlerdir. Beden gevşemiştir ve kişiliğin diğer yönlerinin müdahalesi olmadan gereken yapılmaktadır. Hayal kurma kipinde ise içgüdüsel enerjiye bağlantı yoktur, tüm deneyimler aynı uyarım ve anlam seviyesindedir. Dokuz'lar tüm olasılıkları ve bakış açılarını görebilirler ama hiçbirinde kendi Var Oluşlarının ve arzularının ağırlığını hissetmezler. Her şey mümkündür ama hiçbir şey acil değildir. Dokuz'ların belirli bir seviyeye kadar geliştirdikleri çeşitli projeleri olabilir ama içgüdüsel enerjilerinden kopuk oldukları için bunların hiçbirini gerçekleştirecek iç gücü oluşturamamışlardır.

Hayal kurma kipindeki Dokuz'lar çeşitli düşünceler ve hisler, felsefi takılmalar, aktif planlar ve düşlemler ile dolu olabilirler. Aynı zamanda çok da yaratıcı olabilirler ama içgüdüsel enerjileri ile temasları olmadığı için çabalarını kendi başlarına ayakta tutmak veya sürdürmekte zorlanırlar. Hayal kurma kipinde kendilerini algılayamazlar. Bedenleri ile temas edebilseler deneyim ve başarılarını daha gerçekçi bir şekilde tanımlayabilecekler ve daha fazla tatmin olabilecekler. Diğer iki birincil tarz gibi Dokuz'lar da iki kipten birinde yaşarlar: Ya rahat ve bedenleri ile, yani yaşananlar ile temas halinde ama ilgisiz ya da yaratıcı ve sezgili ama eylemden uzak.

Üç'lerin değer ve kimliklerini, Altı'ların kılavuz ve desteği dışardan elde etmeye çalışmaları gibi Dokuz'lar da etkileşimleri ve insanlarla özdeşleşmeleri vasıtası ile yaşamla temas ve canlılık ararlar. Kendilerine bir yaşam biçmek yerine başka birinin yaşamının parçası olmak isterler. Buradan büyük bir çelişki ortaya çıkar: Dokuz'lar Var Oluşlarına ve canlılıklarına kavuşmak için başkaları ile kaynaşır ve birleşirler ama aynı zamanda benlik yapıları, özerkliği korumak için çabalar. Böylece averaj Dokuz'lar diğer kişi ile hayallerinde birleşirken gerçek ilişkiyi ihmal ederler. Bilinçdışı bir seviyede Dokuz'lar birleşmek

istedikleri insanı sevmeyebilirler ama onun gücüne, canlılığına ve fiziksel enerjisine hayrandırlar ve bu enerji ile bağlantıyı koruyabilmek için ilişki zararlı veya zor olsa bile ondan kopamazlar.

Diğer birincil tarzlar Üç ve Altı'da olduğu gibi Dokuz'lar da Merkezlerinin (bu durumda içgüdüsel enerji) enerjisi ortaya çıkarsa kendilerini tehdit edilmiş hissederler. Normal bilinç halinin bağlantılarını koparmış, belirsiz hayaller içeren durumu aniden ateşlenir ve huzur paramparça olur. Averaj Dokuz'lar mümkün olan en kısa zamanda içgüdüsel ayaklanmalarını çeşitli yollarla yatıştırırlar ve tüm bağlantılardan kopmuş hallerinin güvenliğine ve tarafsızlığına geri dönerler. Bu olaylar devam ettikçe Dokuz'lar daha da uyuşmuş, hissiz, yorgun ve kayıtsız olurlar. Deneyimlerinin sezgisel etkisinden habersiz bir şekilde yaşamlarını sessiz izleyiciler gibi sürdürürler.

Dokuz'ların yaşamdan istediklerini keşfetmeleri ve arzularını gerçekleştirmeleri için Devinen-içgüdüsel Merkez ile Düşünme ve Hissetme Merkezleri arasındaki engeli yıkmaları gerekmektedir. Kendi güçlerini elde edebileceklerine inanmalıdırlar. Böylece Dokuz'lar zamanla güçlü içgüdüsel enerjilerinin, özellikle öfkelerinin, bilincin yüzeyine çıkmasına ve burada bu enerjilerin, farkındalık yolu ile Temel güce ve dengeye dönüştürülmesine izin verirler.

Kişilik Tarzı Bir: Reformcu D H I

Tarz Bir'in benliği içgüdüsel Merkezin tıkanması veya daralması ile tanımlanır ("I" harfinin altı çizilmiştir). Dolayısıyla Bir'le-rin içgüdüsel enerjileri ile temasları yoktur ve Var Oluşlarının ağırlığını ve gücünü hissetmekte zorlanırlar. Bunu telafi etmek için duygusal enerjilerini kullanarak harekete geçmeye çalışırlar. Duygusal ve içgüdüsel enerjilerin birbirine dolaşmasıyla öfke ortaya çıkar- öfke gibi insanı motive eden bir şey yoktur. ("Çocuklar aç ve biz burada hiçbir şey yapmıyoruz." "Bu oda öyl e pis ki artık tahammül edemiyorum! Temizlemem gerekir.") Tabii ki herkes duygularını kullanarak ayaklanabilir ama averaj Bir'ler kadar buna takılmış olanı yoktur.

Ama bu tutum Bir'leri rahatlatmaz; tersine içgüdüsel Merkezin nitelikleri olan akış, anı yaşamak, dayanıklılık ve yaşama bağlılık ile temasları büsbütün kaybolur. Bir kere bu örüntüye girdikten sonra Bir'ler varlıklarının sağlam duruş eksikliğini telafi etmek için kendilerine ve başkalarına kızgın ve sinirli olmayı sürdürürler. Sonuç olarak averaj Bir'ler bilinçaltı duygusal tepkilerin müdahalesi

olmadan harekete geçemezler ve hislerini hayata geçirmeden hissedemezler. Kendilerini mantıklı bir insan olarak algılamalarına rağmen açığa vurulmayan güçlü duygusallıkların etkisi altındadırlar. Yaptıkları şeylerle tutkulu bir şekilde ilgilenirler ve konumları, projeleri hakkında coşkun bir tutuma girebilirler.

Bir'ler genelde mantıklı düşünür olarak algılanırlar. Öte yandan Düşünme Merkezinin asıl işlevini inceleyecek olursak bunun sessiz ve açık bir zihin olduğunu ve çoğu Bir'lerin özellikleri arasında sayılamayacağını görürüz. Tabii onların düşünme yetenekleri veya zekâlarının bu söylenen ile ilgisi yoktur. Parlak insanlar olabilirler, müthiş derin konular üzerinde düşünüyor olabilirler. Ama Düşünce Merkezi, Bir'lerin benlik yapılarının temeli olan unsurlardan biri değildir.

Bir'ler pratik fikirlerden hoşlanan uygulayıcıdırlar. Ucu açık araştırmalar veya pratik sonucu olmayan bilgiler peşinde koşmak istemezler. Daha da ötesi Bir'lerin Dokuz'lar gibi geniş kapsamlı yaşam felsefeleri olabilir ama bu felsefenin amacı, yeni olasılıklara veya sessiz bir zihne yer açmak değil kendi eylemlerini korumak ve desteklemektir. ilkeler, güçlü inançlar ve yaşam kuralları aslında içgüdüsel Merkezin ifadeleridir. Kendimizi gözlemlersek güçlü fikirlerin "karın bölgesinden" çıktığını görürüz. ("Balinaları kurtarın!" "Zevkten önce iş!") Tabii fikirler bu görüşleri destekleyebilir ama bu fikirlerin doğduğu yer Düşünme Merkezi değildir.

Zihni sessizleştirmesini öğrenerek üçüncü Merkeze, yani Düşünme Merkezine odaklanmak aslında Bir'ler için yararlı olur. Böylece kendi fikir ve inançlarının göreli doğasını anlayabilirler. Fikir ve önerilerinde doğruluk payı olabilir ama bu doğrulara yaklaşımları, tek veya en iyi yol olmayabilir. Bir'ler zihni sessizleştirerek gözlemledikleri doğruları daha iyi ve daha esnek bir şekilde iletebilirler. Zihni sessizleştirerek iç yargı ve eleştirilerinden kurtulabilir, böylece kendileri ve çevreleri ile doğrudan ilişkilerini artırabilir, uygun eylem rotalarını saptama yeteneklerini geliştirebilirler.

Bir'ler duygusal tepkilerini içgüdüsel tepkilerinden ayırarak da gelişme yönünde ilerleyebilirler. Tutku veya inançlarından yalan bir Var Oluş duyusu elde etmeye çalışmak yerine Devinen-içgü-düsel Merkezlerindeki eksiklik duyusu ile yaşamayı öğrenebilirler. Böylece Temel sağlamlık, sakinlik ve içgüdüsel Merkezin özerkliği gibi niteliklerle temas başlar. Eylemler, gerilime girmeden daha bilinçli ve yönlendirilmiş olarak gerçekleşir. Bu arada Hissetme Merkezi de içgüdüsel Merkez ile olan düğümünden kurtulduğu için Temel değerler ve yaşamla doğrudan temas ortaya çıkar. Bir'ler artık var oluşlarını "hak etmek" için kusursuz olma gereğini duymazlar. Kendilerine ve başkalarına

derin bir şefkat beslerler.

Aşağıdaki tablo Merkezler arasındaki ilişkileri daha iyi anlatacaktır.

Merkezlerdeki Dengesizliklere Bakış

Tarz	Ayırır ama bilinçdışı onun etkisi altındadır	Bu iki Merkezin karışımına güvenir	Nefsi iki ayrı kipe böler
Üç	Hissetme Merkezi	Düşünme ve İçgüdüsel Merkez	Yapma kipi ve hissetme kipi
Altı	Düşünme Merkezi	Hissetme ve İçgüdüsel Merkez	Düşünme kipi ve görev kipi
Dokuz	İçgüdüsel Merkez	Düşünme ve Hissetme Merkezi	Algılama kipi ve hayal kurma kipi

Merkezlerdeki Dengesizliklere Bakış

Tarz	En çok özdeşleştiği Merkez	Averaj erimde bu Merkezin "dolaştığı" diğer Merkez	Sağlıksız erimde bu örüntü tarafından dengesi bozulan Merkez
İki	Hissetme	İçgüdüsel	Düşünme
Dört	Hissetme	Düşünme	İçgüdüsel
Beş	Düşünme	Hissetme	İçgüdüsel
Yedi	Düşünme	İçgüdüsel	Hissetme
Sekiz	İçgüdüsel	Düşünme	Hissetme
Bir	İçgüdüsel	Hissetme	Düşünme

ÖRÜNTÜLERİN DERİN ANLAMI

Bu bölümde Merkezlerin Dengesizliğini daha iyi inceleme ve önemli pratik sonuçları olan bazı ilginç örüntüleri ortaya çıkarma fırsatımız olacak.

ilkönce Hornevian Grupların modeline bakalım. Bu grupların özelliği her birinin üçüncü Merkezinin aynı olmasıdır. içine Kapanık Tarzların (Dört, Beş ve Dokuz) içgüdüsel Merkezleri, üçüncü yani gelişmemiş Merkezdir; Düşünme ve Hissetme Merkezleri averaj erimde birbirine düğümlenmiştir. içine kapanık tarzlar bedenleri ve içgüdüleri ile temas halinde değillerdir; dolayısıyla bu

tarzlar, gerçek bir içsellik duyusunun (hayali bir duyunun aksine) bedensel algılamalarla yaşanmasını hayretle karşılarlar. Hissetme ve Düşünme Merkezlerinin birbirine dolaşmasından ve dengesizliğinden kaynaklanan düşlemlerinin, düşüncelerinin ve ruh hallerinin gerçek derinlik olduğunu sanırlar.

Boyun Eğen Tarzların (Bir, iki ve Altı) üçüncü veya gelişmemiş Merkezleri, Düşünme Merkezidir. Averaj erimde benlikleri, içgüdüsel ve Hissetme Merkezleri arasındaki bağlantı ile özdeşleşmiştir. Bu tarzlar, sessiz ve açık bir zihnin ürünü olan anlayış ve sezgi açıklığından ve gerçek bir iç kılavuzdan yoksundurlar. Gerçek düşünmenin ve iç kılavuzun akıcılığının ve sınırsızlığının yerini inançlar, düzenler ve kurallar sistemi almıştır. Bu tarzlar aynı zamanda yaşamlarının çeşitli alanlarında muğlâklık ve belirsizlik sorunu yaşarlar. insanlarla, soyut sistem ve değerle olan ilişkilerinde nerede olduklarını bilmeyi arzu ederler ve kesinlik isterler.

Girişken Tarzların (Üç, Yedi ve Sekiz) Hissetme Merkezleri, üçüncü yani gelişmemiş Merkezdir. Averaj erimde bu tarzlar, içgüdüsel ve Düşünme Merkezleri arasındaki bağlantı ile özdeşleşmiştir. Hissetme Merkezinin, yani kalbin asıl işlevi bize yaşantılarımızdan



etkilenme yeteneğini vermektir. Bu Merkez aynı zamanda, kendimizle ve başkaları ile gerçek bağlantı kurmamızı ve böylece değer ve kimlik kaynağımızı bulmamızı sağlar. Girişken Tarzlar bu Merkezle olan bağlantı eksikliklerini telafi etmek ve uyarılmak için yoğun etkinliklere girerler. Yoğun etkileşime girerler ama deneyimlere gerçekten açık değillerdir veya onlardan etkilenmezler. Daha da ötesi, başarı, kazanma ve konumun (statü) neden olduğu benlik şişmesi, kalbin vereceği hakiki değer ve kimliğin önüne geçer.

Tedavi Yöntemleri ve Merkezler

Üçüncü Merkezimizi doğru kullanarak onu güçlendirmek "genel bakımımız" ve gelişmemiz için çok önemlidir. Üçüncü Merkez üzerinde yapılan çalışmalar bizi sarsılmaz ve sağlam yapar, böylece daha derinlerde çalışırken kendimiz sandığımız iki-Merkezli düğümün ötesinde bir şeyler daha buluruz. Bu yüzden averaj erimdeki insanların kişilikleri üzerinde çalışmaları sağlıksız olanlardan daha kolaydır. Sağlıksız bir insanda üç Merkezin üçü de dengesini yitirmiştir ve mekanik savunma yapısı ortaya çıkmıştır. Merkezlerden herhangi biri ile uğraşmak tüm benlik savunmasını tehdit der. Bu yüzden sağlıksız bir insanın tedavi sisteminde tüm Merkezler destek görmelidir ama aşırı durumlarda bile üçüncü Merkeze gereken ilgi gösterilmeden kişinin savunmalarında delik açmak mümkün değildir. Kişi, diğer iki Merkezin dolaşıklığını çözmesi için ihtiyacı olan bakış açısından yoksun olacaktır.

Averaj erimdeki çoğu insan için üçüncü Merkez üzerinde çalışmak kişiye seri bir şekilde tarafsızlık ve denge getirir. Ancak, ikinci Merkeze de yoğunlaşmadan gerçek ve kalıcı atılımlar yapmak mümkün olmayacaktır. Eğer bir kişi diğer iki Merkezinin düğümünü çözmeden yalnız üçüncü Merkezi üzerinde çalışmayı sürdürürse dengeyi yakalayabilir ama Temel nitelikleri fark etme yolunda gelişme gösteremez.

Tarzın içinde olduğu Hornevian Grubunun gösterdiği gibi günlük ana uygulama, üçüncü Merkezin geliştirilmesini temel alır. Böylece İçe Kapanık Tarzlar (Dört, Beş ve Dokuz) bedeni ele almalı, Boyun Eğen Tarzl ar (Bir, İki ve Altı) sessiz zihin ile çalışmalı, Girişken Tarzlar ise (Üç, Yedi ve Sekiz) kalplerini açmalıdır.

Bu temel uygulamanın yanında kişilik düğümünü çözmek için Harmonik Grup tarafından ikincil bir odak noktası verilmiştir. Yeterli Grup (Bir, Üç ve Beş) ikincil olarak hislerini açığa çıkarmalıdır. Keder anlarını yaşamak ve tıkanmış hisleri özgürleştirmek yararlı olacaktır. Tepkisel Grup'ta (Dört, Altı ve Sekiz)

ikincil uygulama, zihni sessizleştirmeyi ve düşünme ile bakış açılarını yeni bir çerçeveye koymayı içerir. Bu tarzların gerçeği yorumla-malarındaki ve bakış açılarındaki çarpıklığın farkındalığını sağlayacak uygulamalar yararlı olur. Olumlu Bakış Grubunun (İki, Yedi ve Dokuz) ikincil tedavi yöntemi, kişiyi fiziksel bedenine geri getirmek ve bedende tıkanmış enerjinin akmasını sağlamaktır. Bedensel duyumların farkına varılmasını sağlayarak bedende sıkışmış korkuları ve duygusal tıkanmaları açığa çıkaran uygulamalar yararlı olacaktır. Dikkatli bir okurun farkına varacağı gibi Birincil tarzların (Üç, Altı ve Dokuz) temel ve ikincil odakları aynı Merkezdedir. Daha önce gördüğümüz gibi bu tarzların iç çalışmaları, tek başına kalmış Merkezi açmayı ve diğer iki Merkezle birleştirmeyi hedef alır.

İzleyen tabloda her tarzın averaj erimindeki kişiler için uygulamalar ve tedavi yöntemleri verilmiştir. Dikkatinizi çekmek istediğimiz nokta, bu önerilerin sağlıksız erimdeki insanlar için pek geçerli olamayacağıdır. Bu durumda yapılacak şey gerekli destek için bir tedavi uzmanına veya başka bir "vekil" Merkeze başvurmaktır.

Merkezlerin dengesizliği için çok çeşitli tedavi yöntemleri önerilmektedir; buna rağmen Merkezleri harekete geçirecek ve aralarında uyum sağlayacak tek güç farkındalıktır. Anda (burada ve şimdi) yaşayamadığımız sürece kişilik tarzımızın özel düğümünde takılmışız demektir. Farkındalığımız yeteri kadar gelişip tüm işlevleri bir arada tutacak kadar yayılınca mucizevî bir şey olur: Bu Merkezlerin ötesinde yatan gerçek kimliğimizi keşfederiz. Alt Merkezlerimizin dolaşıklığı çözüldüğü ve denge sağlandığı için Üst Entelektüel ve Duygusal Merkezlerimiz kendini gösterip far-kındalığımızı dönüştürür. Gerçek kimliğimizi buluruz, değerimiz ve kılavuzumuz vardır; bedenimizde yaşıyoruz ve Var Oluşumuzun farkındayız. Gerçek Varlığımız, hayallerin ötesinde değerli, güzel ve gizemlidir.

Tarzlar İçin Uygulamalar ve Tedavi Yöntemleri

Tarz	Düzenli uygulamanın odağı	İzlenecek tedavi yöntemi
Bir	Sessiz zihni beslemek	Kederlenmeye ve hisleri (özellikle sinirlenme ve içerleme) yaşamaya fırsat tanır
İki	Sessiz zihni beslemek	Bedende tıkanmış enerjiyi (özellikle bastırılmış ihtiyaçlar ve düşmanlık) serbest bırakır
Üç	Kalbi açmak	Kederlenmeye ve hisleri (özellikle yetersizlik ve utanç) yaşamaya fırsat tanır
Dört	Bedende yaşamak	Çarpık düşünme örüntülerini ve görüşleri (özellikle kendini ve başkalarını olumsuz yorumlamak) yeni bir çerçeveye sokar
Beş	Bedende yaşamak	Kederlenmeye ve hisleri (özellikle reddedilmek ve boşunalık) yaşamaya fırsat tanır
Altı	Sessiz zihni beslemek	Çarpık düşünme örüntülerini ve görüşleri (özellikle endişelerin ve dışa yansıtmanın neden olduğu) yeni bir çerçeveye sokar
Yedi	Kalbi açmak	Bedende tıkanmış enerjiyi (özellikle bastırılmış hüzün ve pişmanlık) serbest bırakır
Sekiz	Kalbi açmak	Çarpık düşünme örüntülerini ve görüşleri (özellikle korkunun ve savunmasızlığın inkârı) yeni bir çerçeveye sokar
Dokuz	Bedende yaşamak	Bedende tıkanmış enerjiyi (özellikle bastırılmış öfke ve korku) serbest bırakır

Bu açıklamadan anlaşılacağı gibi zihinsel ve duygusal sağlığımız, üç Merkezimizin dolaşıklığının çözülmesine ve hizanın sağlanmasına bağlıdır; sonunda gerçek nefsimizi keşfetmenin yolu da buradan geçmektedir. Kişiliğimize teslim olduğumuz zaman tek bir Merkezle (o da dolaşık bir Merkez) özdeşleşiyoruz. İki Merkezimiz ile işlevsel olabilirsek durumumuz ile ilgili bir miktar anlayış ve tarafsız bakış açısı kazanmış oluyoruz. Ama üç

Merkezimiz de işin içinde olursa işte o zaman tamamen tarafsız olabiliyor ve gerçekle doğrudan temas edebiliyoruz. Daha da ötesi, Merkezlerimiz hizada olduğunda yüksek seviyedeki Merkezlerimiz- (Sufilerin "baraka" dedikleri) yüksek seviyedeki zekâ ve lütuf Merkezleri- bize ulaşabiliyor.

Üç Merkezli olduğumuzda insanoğlu için doğuştan var olan tüm niteliklere sahibiz. Varlığımız ile tam anlamıyla temas halindeyiz, anda yaşıyoruz ve özerkiz. Açık kalpliyiz, neşeliyiz ve şefkatliyiz; bir andan diğerine ne yapmamız gerektiğini biliyor ve ayrımını yapabiliyoruz. Tüm bu yönlerin her biri diğerlerini, uyum içinde ve parçaların toplamından daha büyük bir zekâ ile destekliyor. Üç Merkezli bir insan anın gerektirdiğini yapar ve artık bilinçdışı yetersizlik veya korku hislerinden arınmıştır.

Tabii ki Merkezlerimiz "istemekle" dengelenmiyor ama anı yaşayarak, durumumuzun farkında olarak rahatlamayı öğrenebiliriz. Bu, iç çalışma için de çok önemlidir. Anda var olmak üç Merkezin bütünleşmesi için elzemdir. Bütünleşmek benliğimizin görevi değildir. Benlik kısmî olduğu için bütünleşme yaratamaz. Bizim görevimiz mümkün olduğu kadar anı yaşamak, anda var olmaktır; böylelikle lütuf bize erişebilecektir. Kendimizi Var Oluşa teslim edersek Var Oluş, içgüdüleri, kalbi ve zihni düzenleyecek ve ortaya tam ve bütün bir insan çıkacaktır. İç Çalışmanın asıl amacı budur.

Merkezlere bakmanın başka bir yolu, onların kendilerine özgü işlevlerini görmek, birbirleri ile dolaşık olmadıkları zaman insanlara verdiklerini anlamaktır. Ruhsal eğitmen A. H. Almaas* Temel Nefsin nitelikleri ve benliğin yapıları ile Temel doğamızın derin yönleri arasındaki ilişkiler hakkında çok şeyler yazmıştır. Onun bakış açısına göre Merkezlerimizin her biri Temel Nefsimizin oluşması için değişik bir özellik sunmaktadır.

Düşünme Merkezi düzgün çalıştığı zaman açıklık ve "izin verme" niteliğini sunar. Zihin sessizleşir ve izlenimlere izin verir. Zihnimiz sessizken, farkındalığımızı iç gevezelik veya hayali resimlerle doldurarak anın izlenimlerini uzaklaştırmaya çalışmayız. Ne olmuşsa olmuştur ve biz bu çerçeve içinde kendimizi güvenli ve desteklenmiş hissederiz.

Hissetme Merkezi deneyimi "tadar" ve bizim bu deneyimle tam olarak ilgilenmemizi sağlar. Deneyimin niteliği kalp Merkezinde yaşanır. Kalplerimizde izin verdiğimiz oranda bir açıklık ve duyarlık ile deneyimi yaşarız. Kalbimiz işin içinde değilse yaşadığımız deneyimin niteliği bizi etkilemez. Hissetme Merkezi aynı zamanda bizim gerçeği seven parçamızdır. Kalbi işin içine sokarsak olmakta olanın gerçekliğini severiz, başka bir şeyi kabul etmeyiz.

*A. H. Almaas takma adı ile yazan Hameed Ali, çağdaş psikolojinin dâhil edilmesiyle güçlenen geleneksel tinsel yaklaşımların dinamik bir karışımı olan Ridhwan Okulunun, veya Diamond Yaklaşımının, kurucusudur. Eserleri için Kaynakçaya bakın.

İçgüdüsel Merkezin işlevi yaşanan an ile teması sağlamaktır. Temas yoksa izlenimlerimizi açık bir zihinle kabul eder ve onları kalplerimizde derinden yaşarız ama bu arada onlarla özdeşleşiriz. Onların içinde kayboluruz. Bedenimizle ve yaşanan an ile temas halindeysek deneyimden geçen bir varlığın farkında oluruz. O zaman tam anlamıyla buradayız, anı dolduruyoruz ve yaşadığımızı hissediyoruz demektir; deneyimi kabul eder ve tümüyle onun içinde yer alırız. Aynı zamanda zihinlerimiz açık ve ferahtır, dışta ve içte yer alan tüm algılamaları kabul etmektedir.

Farkındalığımız üç işlevi birlikte içine alacak şekilde gelişmiş ise mucizevî bir şey olur: Gerçek kimliğimizin bu Merkezlerin ötesinde yer aldığını keşfederiz. Gurdjieff’in söylemiyle Alt Merkezlerimizin dolaşıklığı çözülür ve denge sağlanırsa Üst Entelektüel ve Duygusal Merkezler farkındalığımızı dönüştürür. Gerçek kimliğimizi buluruz. Değerimiz ve kılavuzumuz vardır. Bedenimizde yaşıyoruz ve Var Oluşumuzun farkındayız. Sandığımızın çok ötesinde gerçekten değerli, güzel ve gizemliyiz.

Temel Nefsin doğası, üç Merkezin görünürdeki doğalarının çok ötesindedir. Bu doğa düşünme, hissetme veya içgüdü değildir, bunların hepsini kapsar. Öz, takılmaların çarpıklıklarının dışında sessiz bir ferahlıktır; o her şeyi doğuran farkındalığın kaynağıdır.

8. Bölüm - Psikolojik Sınıflandırma

Enneagram birçok alana değinir çünkü o ele geçmez ve karmaşık insan doğasının simgesidir. İnsanoğlunun kendini ifade ettiği her yerde Enneagram anlayışımızı derinleştirebilir. Ruhun bir simgesi olduğu için ruhun yarattığı her şeyde o vardır. İnsanların birbirleri, başkaları ve çevre ile nasıl bağlantı kurduğunu açıklar; bu nedenle Enneagram birçok alanda kendini gösterir. İnsan doğası gibi Enneagram da büyük bir alanı kapsar.

Enneagram heyecan verici olduğu kadar bir miktar da taşan bir niteliğe sahiptir: Bizi psikolojinin ötesine insanın çaba gösterdiği birçok yere götürür. Eski ama aynı zamanda yeni, kişisel ve aynı zamanda evrensel, kapsam olarak psikolojik ama alt anlam olarak tinsel (spritüel), anlaşılması kolay ve aynı anda gizemli ve karmaşıktır. İzleyen tabloda Enneagramın diğer bilgi kaynakları ile olan bağlantısını görebilirsiniz.

Bilimsel Gelenekten	Mistik gelenekten
Akademik psikoloji	İlk çağlar Yunan felsefesi
Freud ve onu izleyenler	Pisagorcular
Jung ve onu izleyenler	Orta Doğu kültürleri
Horney, Maslow	İslam
Fromm ve kültürel psikoloji	Sufilik
Nicesel psikoloji	Gurdjieff ve eseri, The Work
Soru ve testler	Ichazo ve Arica
Tedavi için kullanımlar	Astroloji
Kişilerarası iletişim	Nümeroloji
Personel yönetimi, reklâm ve diğer	Kabala
pratik uygulamalar	Sembolizm
Felsefe Şakralar	
Siyaset bilimi, gazetecilik	Meditasyon teknikleri
Kültürel eleştiri, sosyoloji	Tinsel yönlendirme ve danışmanlık
	İlahiyat ve dini çalışmalar

Enneagramın Evrenselliği

Yer eksikliğinden ve bizim sınırlı zaman ve yeteneklerimizden dolayı bu bağlantıları daha ileri götüremeyeceğiz. Yine de Enne-agram dünya üzerinde tanındıkça etkilediği alanlar da ortaya çıkacaktır. Yeni bağlantıların nerelere varacağını bilemeyiz ama herhangi bir keşfin yalnız işin içindekileri değil herkesi ilgilendireceği muhakkaktır.

Bu bölümde Enneagramın, ruhsal sağlık uzmanlarının kullandığı Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı'nın dördüncü baskısında yer alan kişilik bozukluklarına nasıl tekabül ettiğini inceleyeceğiz. Gelecekte Enneagram ile izleyen uzmanların eserleri arasındaki bağlantıları ayrıntılı olarak ortaya çıkarmak değerli bir çalışma olabilir: Freud, Jung, Karen Horney, Erich Fromm, Abraham Maslow, Timothy Leary, Theodore Millon ve Myers-Briggs.

Enneagram ve DSM-IV

Enneagramın şaşırtıcı yönlerinden biri, özellikle psikiyatri ve psikoloji

tipolojileri ile ne kadar iyi bağdaştığıdır. Böyle olması Enneagramın insan doğası ile ilgili nesnel gerçekler ortaya çıkardığının inandırıcı bir göstergesidir. Bir bakıma çağdaş psikolojinin buluşları Enneagramın anlayışını doğrulamaktadır. Daha da olağanüstü olan şey, Enneagramın çağdaş psikolojinin buluşlarını onaylaması ve netleştirmesidir.

Psikoloji sezgisel olarak Enneagram gibi dinamik bir tipolojiye doğru kaymaktadır. Değişik kuramsal görüş açılarından hareket eden psikologlar, kişilik tarzlarına kapsamlı ve sistematik bir anlayış ile bakmaya ve onları daha açık bir şekilde sunmaya doğru gitmektedirler. Akademik psikolojinin tarzlar ve tipoloji ile ilgili önyargısını yenmesi kolay olmamaktadır ama Enneagram ile ilgili anlayışlar psikologlar için heyecanlı bir buluş olabilmektedir.

DSM IV'ten önceki sürüm DSM-III (R)'ü hazırlayanlardan biri olan ünlü bir psikiyatrist, psikiyatrinin Enneagram gibi bir sisteme doğru yol almakta olduğunu aşağıdaki alıntılarda belirtmiştir.

Kişilik özelliklerinin ve onların karşılığındaki bozukluklarının (kişilik bozukluklarının) kesintisiz bir çizgi üzerinde olduğuna dair üstü kapalı ve mantıklı bir varsayım bulunmaktadır. Bunun anlamı, (normal özellikler ve kişilik bozuklukları arasındaki) ayırımın özünde keyfi olduğudur. Kişilik tarzlarının evrenselliğinin tanınması ve bunların belgelenmesinin önemi, kanıma göre DSM-III'ün en önemli başarısıdır. (John G. Gunderson, M.D., in Frosch, ed., Current Perspectives on Personality Disorders, 20-21)

DSM-III'ün çok eksenli formatının en olumlu yanı, kişilik ve belirtileri arasındaki ilişkilerin daha iyi incelenmesine olanak tanımış olmasıdır. İlerde, DSM-IV'te olmasa bile sonraki tanısal metinlerde kişilik bozukluklarını çeşitli kişilik tarzlarının uzantısı veya büyümesi olarak düşünmeye hazır olacağımıza inanıyorum. (34)

Bu kitaptaki ve önceki kitabımızdaki (Personality Types) çalışmalarımızın, yukarıda sözü edilen "sonraki tanısal metinlere" önemli katkıda bulunacağına inanıyoruz. Enneagram şu anda, DSM-IV'te belirtilen tüm kişilik bozukluklarını ve nörotik bozuklukları kapsayan "çok eksenli" bir tipolojidir. Enneagram aynı zamanda kişilik tarzlarını ve kişilik bozukluklarını bağdaştırır.

Ayrıca, Gelişme Seviyelerinin Bölünmez Bütünü üzerindeki çalışmalarımız, "kişilik özelliklerinin ve onların karşılığındaki bozukluklarının (kişilik bozukluklarının) kesintisiz bir çizgi üzerinde olduğuna dair üstü kapalı ve mantıklı bir varsayımın" kanıtıdır. Çağdaş öncü psikologların üzerinde çalıştıkları birçok konu şimdiden Enneagram tarafından keşfedilmiştir. Şimdi yapılması gereken, DSM-IV (ve diğer tipolojiler) ile Enneagram arasındaki

bağlantıyı ortaya çıkarmak ve Enneagramın potansiyelini psikologlara, onların kabul edecekleri ve kullanacakları bir dilde aktarmaktır.

Enneagramın kişilik tarzları ile DSM-IV (R)'de anlatılan kişilik bozukluklarını karşılaştırmadan önce "özellik" ve "kişilik bozuklukları" nedir, açıklayalım.

Kişilik özellikleri, kişinin kendisini ve çevresini algılayışının, onlarla ilişki kuruşunun ve onlar hakkında düşünüşünün geniş bir sosyal ve kişisel yelpazede sergilenen kalıcı örüntülerdir. Kişilik tarzları esnekliğini yitirir, uyum sağlayamaz duruma gelir ve önemli bir işlevsel hasara veya kişiye özgü fiziksel veya ruhsal sıkıntıya neden olursa Kişilik Bozuklukları ortaya çıkar.

Basit anlatımla öfke, utangaçlık, uyarılabilirlik ve eşduyum (empati) gibi özellikler kişiliklerimizin temel taşlarıdır. Özellikler, bireysel ve kişilerarası yaşamımızı oluşturan büyük örüntülerin unsurlarıdır. Ancak normal özelliklerimiz "esnekliğini yitirir ve uyum sağlayamaz duruma gelirse"- kendimiz ve/veya başkaları için yıkıcı ve olumsuz olursa- kişilik bozukluklarının temelini oluşturur.

Enneagram kişilik tarzları, sağlıklı ve averaj Gelişme Seviyelerini de içerdiği için DSM-IV'ün odaklandığı Bölünmez Bütünün patolojik ucundaki kişilik bozukluklarından daha fazlasını kapsar.

Enneagramı DSM-IV ile bağdaştırırken kişilik bozukluklarının tüm tarza değil, sadece tarzın belirli seviyelerine karşılık geldiğini fark ettik. Her tarzda, bazen değişik seviyelerde olmasına rağmen sıklıkla iki veya daha fazla bozukluk görülmektedir. Özellikler Seviye 5'ten başlayarak "esnekliğini yitirir ve uyum sağlayamaz duruma gelir" ve sağlıksız Seviyelerde beliren özelliklere gerileyinceye kadar önemli çatışmalara neden olur. Dolayısıyla bir Enneag-ram tarzında birden fazla kişilik bozukluğu görülebilir (ve genelde böyle olmaktadır) çünkü kişilik bozukluklarının temelini oluşturan uyumsuz özellikler değişik Gelişme Seviyelerinde görülmektedir.

Örneğin, aynı Enneagram kişilik tarzının 5. ve 6. Seviyelerinde bir kişilik bozukluğu, 7. Seviyede başka bir tanesi, 9. Seviyede ise yine başka bir bozukluk ortaya çıkabilir. DSM-IV bunları üç ayrı (ama ilintili) kişilik bozukluğu olarak adlandırmasına rağmen bizim açımızdan bu bozukluklar bir bütünün, sağlığını yitirmiş tek bir kişilik tarzının parçalarıdır.

Nörotik süreçte değişik derecelemeler ve örüntüler vardır: Seviye 8 kişilik bozukluğuna sahip bir kişi, Seviye 6 kişilik bozukluğuna sahip kişiden daha sağlıksızdır. Bazı durumlarda aynı kişi Seviye 6 bozukluğundan Seviye 8 bozukluğuna çökebilir; başka durumlarda yakın ilintili bozukluklar aynı anda aynı kişide gözükebilir; örneğin, kişide Seviye 7 ve 8'e karşılık gelen

bozukluklar görülebildiği gibi tarz kanadının bozuklukları da olabilir. Sonuç olarak, kişilik bozukluklarının bir bütünün parçası olduğunu-değişik Gelişme Seviyelerinde bir kişilik tarzı olduğunu- anlamak, hasta patolojisinin durumu ve yönü hakkında çok daha net bir fikir verecek ve bireysel olaylarda sıklıkla sezgisel olarak konan psikiyatrik “ayırıcı tanının” basitleştirilmesini sağlayacaktır.

Eğer psikiyatristler kişilik bozukluklarını, bir kişilik tarzının değişik Gelişme Seviyeleri olarak algılayabilirlerse hastalarının geçmişteki sıkıntıları, var olan durumu ve gidişatı hakkında daha çok anlayış kazanabilirler. Psikologlar değişik bozukluklara sahip kişilik tarzları için daha iyi tedavi tasarlayabilir, değişik tarzda insanların yer aldığı grup tedavilerinde daha etkili etkileşime girebilirler. Kısacası psikologlar çeşitli kişilik bozukluklarının birbirleri ile olan ilişkilerini anlayabilirlerse hastalarını da daha net anlayabileceklerdir.

Bu bölüm averaj okurun ihtiyacı olandan veya onun isteyeceğinden daha teknik olmak durumundadır. Buna rağmen Enne-agram tarzlarının ve psikiyatrik bozukluklarının bağdaştığını göstermek iki nedenden dolayı elzemdir. ilk neden, Enneagramın zihinsel sağlık uzmanları ve eğitimli genel halk arasında daha geniş bir kabul görmesi için entelektüel geçerliliğini kanıtlamaktır. Enneagramın psikiyatrinin yerleşik bulgularına karşı olmadığı gösterilmelidir. Enneagram psikiyatrik sınıflandırmalar için daha geniş bir çerçeve sunarak onlara açıklık getirmektedir.

ikincisi, Enneagramı kişilik bozuklukları ile bağdaştırmak, kişilik tarzları için dolaşımda olan yanlış bilgileri düzeltmek için bir araç olacaktır. Enneagram ile ilgili kitaplarda ve tezlerde bazı yanlış bağıntılar yapılmıştır. Bu bağıntılar Enneagram öğreticileri ve yazarlarını ilgilendirdiği gibi Enneagramın yararına ve geçerliliğine inanmış herkes için önemlidir.

Hangi tarzın hangi bozuklukla ilgisi olduğu konusu önemlidir çünkü bozukluklar, averaj özelliklerin esnek olmayan ve uyum sağlayamayan özelliklere gerilemiş halidir. Eğer bir öğretici veya yazar, hangi bozuklukların hangi tarzla ilişkisi olduğu konusunda hata yaparsa büyük bir olasılıkla bozuklukların içinden çıktığı özellikleri de yanlış tanımlayacaktır. Diğer bir deyişle, elmaların limon ağacında yetişmeyeceği gibi bozukluklar da keyfi değildir: Var olan tüm özellikler örüntüsünün bir parçası, bir tarzı oluşturur. Eğer yanlış bozukluklar yanlış tarzlarla ilişkilendirilirse bu, tarzın resmini bozacak, yanlış tanılara ve tarzlar hakkında yanlış fikirlere neden olacaktır.

Bu bölümde her kişilik tarzı için dokuz Gelişme Seviyesi ve her seviyede beliren ilintili kişilik bozukluğu verilmiştir. Sistemlerin nasıl bağdaştığını

göstermek amacı ile genelde her tarz için DSM-IV'ün baskın kişilik bozukluğundan, yer sınırlamasından dolayı, sadece bir parça alınmıştır. Ek bilgi için parantez içindeki sayfa sayılarını kullanarak DSM-IV'e başvurun.

ilgili okurlar, psikiyatrik sınıflandırmanın bizim verdiğimiz açıklamalar ile nasıl bağdaştığını görebilmek için Personality Types (Kişilik Tarzları) kitabımıza başvurabilirler. Örneğin, DSM-IV Pasif-Agresif Kişilik Bozukluğu, kişilik tarzı Altı'da lis-telenmiştir. Kararsız Karamsar'ı anlatan bölümde averaj Altı'nın pasif-agresif özelliklerine atıf vardır. Bu açıklama ve psikiyatrik metin birbirini aydınlatmakta ve tamamlamaktadır. Burada her DSM-IV alıntısı hakkında ayrı yorum yapmaktansa parantez içinde kısa satır arası yorumlar ve Personality Types kitabından sayfalara atıf ekledik.

Kişilik Tarzı İki: Yardımcı

Gelişme Seviyeleri

Seviye 1:	Çıkar Gözetmeyen Özverili Kişi	
Seviye 2:	İnsancıl Kişi	
Seviye 3:	Bakan-Besleyen Yardımcı	
Seviye 4:	Taşkın Arkadaş	
Seviye 5:	Tahakküm Edici İçlidışlı Arkadaş	Somatizasyon Bozukluğu
Seviye 6:	Kendini Beğenmiş "Evliya"	Histrionik Kişilik Bozukluğu
	Histrionik Kişilik Bozukluğu	
Seviye 7:	Nefsini Aldatan-Çıkarı İçin Kurnazlıkla Yönlendiren Kişi	Hipokondri
Seviye 8:	Zorlayıcı-Hükmedici	
Seviye 9:	Psikosomatik Kurban	Konversiyon Bozukluğu, Histerik Nevroz

Histrionik Kişilik Bozukluğu

(4.-5. Seviyelerde Başlayan Tarz İki)

"Histrionik Kişilik Bozukluğu, genç erişkinlik döneminde başlayan, değişik koşullar altında ortaya çıkan, aşırı duygusallık ve ilgilenilme arayışı gösteren

sürekli bir örüntüdür.

Histrionikler ilgi odağı olmadıkları durumlarda rahatsızdırlar. Çoğu kez neşeli, keyifli, dramatik ve canlıdırlar; dikkati kendilerine çekmek isterler. Yeni tanıştıkları insanları başlarda hevesleri, açıklıkları veya işveleri ile büyülerler... Bu ihtiyaç, bir klinik tedavi uzmanının yanında da çeşitli davranışlarla ortaya çıkar (örneğin, pohpohlama, hediye getirmek, her vizitede değişen fiziksel ve ruhsal semptomları dramatik bir şekilde anlatmak. (iki'ler ve Yedi'ler Histrionik Kişilik Bozukluğunun değişik yönlerini paylaşırlar ve çoğu kez birbiri ile karıştırılırlar; iki tarz arasındaki benzerlikler ve ayrılıklar için 6. Bölüme bakın.)

Bu bozukluğa sahip bireyler, çoğu kez uygunsuz bir şekilde cinsel yönden ayartıcı ve baştan çıkarıcı görünüş ve davranışlara sahiptirler. Bu davranışlar sadece bireyin cinsel ve romantik ilgi duyduğu kişilere karşı değil, çok çeşitli sosyal, meslekî ve profesyonel ilişkilerde de sosyal bağlamda uygun olmanın ötesinde ortaya çıkabilir.

... Histrionik kişiler dramatizasyon, gösterişli haller ve duyguların abartılı ifadesi ile tanımlanır. Az tanıdıklarını aşırı hevesle kucaklamak, en ufak duyarlılıkta kontrolsüz bir şekilde ağlamak veya sinir krizleri geçirmek şeklinde genel ortamda duyguları aşırı bir şekilde sergileyerek arkadaşlarını ve tanıdıklarını utandırabi-
lirler."

Somatizasyon Bozukluğu

(6. Seviyede Başlayan Tarz İki)

"Somatizasyon Bozukluğu anlamlı ve yinelenen, çok sayıda somatik (bedensel) yakınma öyküleri olan bir örüntüdür. Somatik yakınma bir tıbbî tedavi (örneğin, ilaç tedavisi) ile sonuçlandığı veya sosyal, meslekî veya diğer önemli işlevsellik alanlarında bozulmaya neden olduğu zaman klinik önem kazanır. Somatik yakınmalar otuz yaşından önce başlar ve yıllar süren kronik bir seyir gösterir. Çok sayıdaki somatik yakınmalar, bilinen genel tıbbî durumlarla veya bir maddenin doğrudan etkilemesi ile açıklanamaz.

ilişkili nitelikler. Somatizasyon Bozukluğu olan insanlar yakınmalarını genelde renkli ve abartılı bir şekilde anlatırlar ama olguya dayanan bilgi çoğu zaman yoktur. Öyküleri genelde tutarsızdır; bu yüzden tanısal görüşme ile denetim listesi yapmak yerine sık yinelenen somatik yakınmaların örüntüsünü belgelemek üzere tıbbî tedavilerin veya hastaneye yatmaların köklü bir şekilde

gözden geçirilmesi daha etkili olacaktır. Kişiler tedavi için birçok doktorla aynı anda görüşüyor olabilirler; bu da karmaşık ve bazen tehlikeli tedavi bileşimlerine neden olabilir. Depresyon ve anksiyete belirtilerine sık rastlanır; dolayısıyla zihinsel sağlık ortamı da söz konusu olabilir."

Histrionic (tarz iki ve tarz Yedi), Sınır (Borderline) ve Antisos-yal Kişilik Bozuklukları (tarz Sekiz) en sık ilişkilendirilen Kişilik Bozukluklarıdır. Dikkat edilmesi gereken nokta, Antisosyal Kişilik Bozukl uğunun tarz iki'nin Çöküş Yönü olan tarz Sekiz'de, Sınır Kişilik Bozukluğunun ise tarz iki'nin Güvenlik Noktası olan tarz Dört'te görüldüğüdür.

Kişilik Tarzı Üç: Başaran

Gelişme Seviyeleri

Seviye 1:	Olduğu Gibi Davranan (Otantik) Kişi	
Seviye 2:	Kendinden Emin Kişi	
Seviye 3:	Mükemmellik Örneği	
Seviye 4:	Yarışmacı İtibar (Rütbe) Meraklısı	
Seviye 5:	İmaj Meraklısı Yararcı (Pragmatist)	
Seviye 6:	Kendini Öne Süren Narsist	Narsisistik Kişilik Bozukluğu
Seviye 7:	Dürüst Olmayan Fırsatçı	
Seviye 8:	Kötü Niyetli Hilekâr	
Seviye 9:	Kinci Psikopat	

Narsisistik (Özsever) Kişilik Bozukluğu (6. Seviyede Başlayan Tarz Üç)

"Narsisistik (Özsever) Kişilik Bozukluğu üstünlük duygusunun, beğenilme gereksinmesinin ve empati yoksunluğunun yer aldığı, genç erişkinlik döneminde başlayan ve değişik koşullarda seyreden sürekli bir örüntüdür.

Narsisistik Kişilik Bozukluğu olan insanlar, kendilerinin çok önemli olduğu duygusunu taşırlar. Sürekli başarılarını ve yeteneklerini abartırlar, övüngen ve gösterişçi görünürler. Başkalarının da kendi çabalarına aynı değeri verdiklerini sanırlar ama bekledikleri ve hak ettiklerini düşündükleri övgüyü elde edemeyince şaşırırlar. Kendi başarılarını abartarak aslında başkalarının katkılarını değersiz bulurlar ve küçümserler. Çoğu zaman sınırsız başarı, güç, zekâ, güzellik ve kusursuz sevgi düşlemleri üzerine kafa yorarlar. "Çoktan olması gereken" hayranlık ve ayrıcalık kazanımları ile ilgili derin düşüncelere

saplanırlar ve kendilerini ünlü ve ayrıcalıklı insanlarla karşılaştırırlar.

.Narsisistik Kişilik Bozukluğu olan insanlar genelde kendilerine hayranlık duyulmasını isterler. Özsaygıları hemen her zaman kırılgandır. Kafaları hep ne kadar başarılı oldukları ve başkaları tarafından ne kadar olumlu algılandıkları konusu ile meşguldür. Böylece sürekli ilgi ve beğeni ihtiyacı içindedirler. Tantana ile karşılanmak isterler ve başkaları mal ve mülklerine imrenmiyor diye şaşkınlık içine girerler. Çekiciliklerini kullanarak kompliman toplamaya çalışırlar. Kendilerini ne denli üstün gördükleri, özel ve ayrıcalıklı davranış beklentilerinin mantıksızlığında görülebilir. Bu hak duyusu ve başkalarının istek ve ihtiyaçlarına takındıkları duyarsızlık, başkalarını bilinçli veya kasıtsız sömürmelerine neden olur. Diğer kişi amaçları için yararlı ise veya özsaygılarını destekliyorsa arkadaş olabilirler veya romantik ilişki kurabilirler.

Narsisistik Kişilik Bozukluğu olan insanlar genelde empati duyamazlar ve başkalarının arzularını, öznel deneyimlerini ve hislerini tanımakta zorlanırlar. Herkesin kendi refahları ile ilgilendiğini varsayarlar. Başkalarının kendi sorun ve kaygılarından söz etmelerini küçümseme ve sabırsızlık ile karşılarlar. Başkalarının ihtiyaçlarını, arzularını veya hislerini tanıdıktan sonra da bunları zayıflık ve savunmasızlık işareti olarak görürler. Narsisistik Kişilik Bozukluğu olan insanlar, onları tanıyanlar tarafından duygusal olarak soğuk ve karşılıklı ilgiden yoksun olarak algılanır.

ilişkili nitelikler. Özsaygıdaki kırılganlık, Narsisistik Kişilik Bozukluğu olan insanları eleştiri veya yenilgiden gelen yaraya karşı çok duyarlı yapar. Dışarıdan öyle gözükmeyebilir ama eleştiri bu kişilere çok sıkıntı verir ve kendilerini küçük düşürülmüş, aşağılanmış ve boş hissetmelerine neden olur. Hafife alan, öfke içeren veya meydan okuyan karşı atak ile tepki verirl er. Devam eden utanç veya küçük düşme hisleri ve bunlara eşlik eden öz-eleştiri, zamanla sosyal çekilmeye, bunalıma ve Distiymik veya Ağır Dep-resif Bozukluğa neden olur. 6. ve 8. Seviyelerde bu, tarz Dokuz'a doğru gidiş olarak görülür. Bazı durumlarda Üç'ler tükenirler ve uzun süre anhedonik (zevk alma duyusundan yoksun) bunalıma saplanabilirler. Başka durumlarda, bunalımdan çıkma çabaları iniş çıkışlı ruh hallerine neden olur; bu durum manik-depresif Yedi'lere sadece yüzeysel olarak benzemektedir çünkü bu iki tarzın depresyon kökleri çok değişiktir. Narsisistik kişilik (Üç) ve sağlıksız Yedi'lerin sergilediği özellikler için 6. Bölüme bakın.

Kişilik Tarzı Dört: Bireyci

Gelişme Seviyeleri	
Seviye 1: İlham Dolu Yaratıcı	
Seviye 2: Kendinin Farkında ve Sezgili Kişi	
Seviye 3: İç Dünyasını İfade Eden Kişi	
Seviye 4: Hayal Gücü Kuvvetli Estet	
Seviye 5: Nefse Yoğunlaşmış Romantik	Kaçınan Kişilik Bozukluğu
Seviye 6: Kendi İsteklerine Düşkün "İstisna" Kişi	Narsisistik Kişilik Bozukluğu
Seviye 7: Yabancılaşmış Bunalımlı Kişi	Sınır Kişilik Bozukluğu
Seviye 8: Duygusal Olarak Azap Çeken Kişi	Ağır Depresif Vaka
Seviye 9: Kendine Zarar Veren Kişi	

Kaçınan (Avoidant) Kişilik Bozukluğu

(5. Seviyede Başlayan Tarz Dört)

"Kaçınan Kişilik Bozukluğu, erişkinliğin erken dönemlerinde başlayan ve değişik koşullarda seyreden, yetersizlik duyguları, sosyal açıdan kendini geri çekme ve başkalarınca olumsuz değerlendirilmeye aşırı duyarlı olmanın yer aldığı sürekli bir örüntüdür.

Kaçınan Kişilik Bozukluğu olan insanlar, eleştiriden, onaylan-mamaktan veya reddedilmekten korktukları için önemli kişilera-rası temas içeren iş veya okul etkinliklerinden kaçarlar. iş arkadaşlarından eleştiri gelme olasılığını düşünerek yeni sorumluluklar içeren iş terfilerini geri çevirirler. Beğenileceklerine ve eleştiri olmadan kabul göreceklerine emin olmadan yeni arkadaş edinmezler. Aksini gösteren inandırıcı kanıtlar olmadan başkalarının eleştirel ve onaylamayan insanlar olduğunu varsayarlar. Destek ve ilgi görmeyecekleri grup etkinliklerine katılmazlar. Eleştirisiz kabulün garanti olduğu yakın ilişkilere girebilirler ama genelde kişilerarası yakınlık oluşturmakta zorlanırlar.

Kaçınan Kişilik Bozukluğu olan insanlar, sosyal ortamlarda eleştirilmek veya dışlanmak durumlarına çok kafa yordukları için bu tip tepkileri kolaylıkla algılarlar. En küçük bir onaylanmama veya eleştiride çok incinirler. Herhangi bir

ilginin küçük düşürücü veya dışlayıcı olacağı korkusu ile çekingen, sessiz, kısıtlanmış ve "görünmez" olmayı yeğlerler. Ne söylerlerse söylesinler başkalarının bunu "yanlış" olarak tanımlayacağı beklentisi içinde hiçbir şey söylemezler.

Alay veya istihza içeren gizli imalara büyük tepki gösterirler. Sosyal yaşamda etkin olmayı çok arzulamalarına rağmen kendilerini başkalarına teslim etmekten korkarlar. Yetersizlik hislerine ve düşük öz-saygıya sahip oldukları için insanlar arasında kendilerini engellenmiş ve kısıtlanmış hissederler. Özellikle yabancıların olduğu ortamlarda sosyal yeterlik ve kişisel çekicilikleri hakkında kuşkuya düşerler. Sosyal yönden beceriksiz, kişisel olarak itici ve değersiz olduklarına inanırlar. Utandırıcı olabileceğini düşündükleri yeni etkinliklere girmekte veya kişisel risk almakta isteksiz davranırlar. Kaçınan Kişilik Bozukluğu olan insanlar, uygun giyinmedikleri için utanacaklarını düşünerek iş görüşmelerine gitmek istemezler. Marjinal (uç) somatik (bedensel) semptomlar veya başka sorunlar yüzünden yeni etkinliklerden kaçarlar.

ilişkili nitelikler. Kaçınan Kişilik Bozukluğu olan insanlar, temas halinde oldukları insanların hareket ve ifadelerine karşı sürekli tetiktedirler. Korku dolu ve gerilimli tavırları yüzünden başkalarının alaylarına muhatap olabilirler; bu da kendilerinden daha fazla kuşku duymalarına neden olur. Eleştiriye yüzleri kızararak veya ağlayarak tepkide bulunacaklarından endişe ederler. Başkaları onları 'utangaç,' 'ürkek,' 'yalnız' ve 'izole" olarak tanımlar. Kabul ve şefkat arzularlar ve mükemmel ilişkiler hayal ederler."

Kişilik Tarzı Beş: Araştırmacı

Gelişme Seviyeleri

Seviye 1: Öncü Vizyoner
Seviye 2: Kavrayışı Güçlü Gözlemci
Seviye 3: Odaklanmış Yenilikçi
Seviye 4: Çalışkan Uzman
Seviye 5: Kavramlara Yoğunlaşmış Kişi

Seviye 6: Kışkırtıcı Alaycı (Sinik)	
Seviye 7: İzole Olmuş Hiççi (Nihilist)	Şizotipal Kişilik Bozukluğu Şizoid Kişilik Bozukluğu
Seviye 8: Dehşet İçinde Yabancı	
Seviye 9: İçeri Doğru Patlamış İçekapanık (Şizoid)	Şizofreni

Şizotipal Kişilik Bozukluğu

(7. Seviyede Başlayan Tarz Beş)

“Şizotipal Kişilik Bozukluğu, erişkinliğin erken dönemlerinde başlayan ve değişik koşullarda seyreden, yakın ilişkiler kurmada şiddetli rahatsızlıklar ve beceri azalması saptanan, sosyal ve kişi-lerarası yetersizliklerin ve aynı zamanda bilişsel veya algısal çarpıklıkların ve aykırı davranışların yer aldığı sürekli bir örüntüdür.

Şizotipal Kişilik Bozukluğu olan insanların çoğu zaman ilişki kuran fikirleri (referans fikirleri) vardır (örneğin, sıradan olayların ve bazı durumların kendileri ile ilişkili olarak özel ve olağandışı bir anlam taşıdığı şeklinde yanlış yorumlar). Bunlar, delüzyonel (kuruntulu) inançlarla beslenen delüzyonel referans fikirlerinden değişiktir. Şizotipal Kişilik Bozukluğu olan insanlar, toplumun kültürel değerleri ile uyuşmayan paranormal (doğaüstü) olaylar dizisine kafa yorabilirler veya batıl inanç sahibi olabilirler. Olayları önceden sezebilecek veya başkalarının düşüncelerini okuyabilecek özel güçlere sahip olduklarına inanırlar. Değişik algılamaları olabilir (örneğin, başka bir insanın varlığını hissetmek veya adını fısıldayan bir ses duymak). Konuşmaları, alışılmışın dışında veya kendine özgü ifadelendirme ve yapı içerir. Bu konuşmalar çoğu zaman gevşek, muğlâk veya dağınıktır ama tümüyle yolundan çıktığı veya anlamsız ve tutarsız olduğu söylenemez. Tepkileri ya aşırı somut ya da aşırı soyuttur; sözcükler ve kavramlar görülmedik bir şekilde kullanılabilir (örneğin, kişi iş yerinde ‘konuşulamaz’ olduğunu söyler). Bu insanlar, alışılmadık tavırlar, derbeder giyinim ve sosyal kurallara ilgisizlik yönünden çoğu zaman tuhaf veya aykırı olarak algılanırlar-örneğin, kişi göz temasından kaçınır, mürekkep lekeli ve bedene uymayan giysiler giyer ve iş arkadaşlarının takılmalarına katılamaz.

Şizotipal Kişilik Bozukluğu olan insanlar, kişilerarası ilişkilerde sorun yaşarlar ve başkaları ile bağ kurarken rahatsız olurlar. ilişki eksikliğinden dolayı

mutsuzluklarını ifade edebilirler ama davranışları, yakın temas istemediklerini gösterir. Sonuç olarak birinci derece akrabalar hariç yakın arkadaşları veya dert ortakları ya çok azdır ya da hiç yoktur. Sosyal ortamlarda, özellikle tanımadık insanların olduğu yerde, endişe içindedirler. Gerektiğinde insanlarla etkileşime girerler ama çoğunlukla değişik olduklarını ve uyum gösteremediklerini hissettikleri için kendi başlarına olmayı yeğlerler.”

Kişilik Tarzı Altı: Sadık

Gelişme Seviyeleri	
Seviye 1: Cesur Kahraman	
Seviye 2: Hoş, Sempatik Kişi	
Seviye 3: Sadık İşçi	
Seviye 4: Sorumlu Sadık Kişi	
Seviye 5: Kararsız Pesimist	Pasif-Agresif Kişilik Bozukluğu
Seviye 6: Otoriter Asi	
Seviye 7: Aşırı Reaksiyoner Bağımlı	Bağımlı Kişilik Bozukluğu
Seviye 8: Kuşkucu (Paranoid) İsterik	Paranoid Kişilik Bozukluğu
Seviye 9: Kendine Zarar Veren Mazoşist	Sınır (Borderline) Kişilik Bozukluğu

Pasif-Agresif Kişilik Bozukluğu

(5. Seviyede Başlayan Tarz Altı)

“Pasif-Agresif Kişilik Bozukluğu, sosyal ve iş ortamlarında gerekli başarım (performans) için yapılan taleplere olumsuz tavır ve pasif direnç ile karşı koymanın yer aldığı sürekli bir örün-tüdür... Bu kişiler, başkalarının beklentilerine içerleme, karşı koyma veya direnç ile tepkide bulunma alışkanlığı içindedirler. Bu karşı koyma en çok iş ort amında ama aynı zamanda sosyal çerçevede de ortaya çıkabilir. Direnç ise özellikle otorite simgelerinin atadığı görevlerde, sürüncemede bırakma, unutkanlık, inat ve kasıtlı verimsizlik olarak ifade edilir... Pasif-Agresif Kişilik Bozukluğu olan insanlar kendilerini aldatılmış, takdir edilmemiş ve anlaşılmamış hissederler ve kronik bir şekilde yakınırlar. Zorluklar ortaya çıktığında başarısızlıklarını başkalarına yüklerler. Somurtkan, tedirgin, sabırsız, kavgacı, şüpheci ve muhalif olabilirler.

Hoşnutsuzluğun odağı çoğu zaman, işyerinde amir, okulda öğretmen, anne baba veya anne baba rolünü oynayan eş gibi bir otorite simgesidir.

Olumsuzlukları ve suçu başkalarına atma eğilimlerinden dolayı bu bireyler, en ufak tetiklemede bile otorite simgelerini eleştirir ve husumet gösterirler. Otoritenin olumlu gördüğü akranlarını kıskanır ve duruma içerlerler. Kişisel talihsizliklerinden yakınırlar. Geleceğe bakış açıları olumsuzdur ve şöyle yorumlarda bulunabilirler: ‘iyi olmak işe yaramıyor’ ‘iyi şeyler uzun sürmüyor’. Bu kişiler, sorunlarının nedeni olarak gördükleri insanlara düşmanca meydan okumak ile bu insanlardan özür dileyerek, daha iyi iş çıkaracaklarına söz vererek onları yatıştırmaya çalışmak arasında gidip gelirler.

İlişkili nitelikler. Pasif-Agresif Kişilik Bozukluğu olan insanlar açıkça kararsızdırlar, bir hareket tarzı ile tam tersi arasında tereddüt ederler. Başkaları ile sonsuz çekişmelere neden olacak ve kendilerini düş kırıklığına uğratacak düzensiz, değişken yollara girerler. Başkalarına bağımlılık ile güvenli girişken olma arzusu arasında yoğun bir çatışma yaşarlar.”

Kişilik Tarzı Yedi: Hevesli

Gelişme Seviyeleri

Seviye 1: Mest Olmuş Hayran (Takdirkâr)	
Seviye 2: Özgür Ruhlu Hevesli	
Seviye 3: Başarılı Genelci	
Seviye 4: Deneyimli Hayat İnsanı	
Seviye 5: Hiperaktif Dışadönük	Histrionik Kişilik Bozukluğu
Seviye 6: Aşırı Hazza Düşkün Kişi (Hedonist)	
Seviye 7: Düşünmeden Hareket Eden Hayalperest	Hipomanik Vaka
Seviye 8: Manik Zorlantılı (Manik Kompulsif) Kişi	Manik Vaka Bipolar Bozukluklar
Seviye 9: Panik İçinde İsterik Kişi	(İsteri=duyu bozukluğu, heyecanları aşırı dışa vurum)

Histrionik Kişilik Bozukluğu

(5. Seviyede Başlayan Tarz Yedi)

“Histrionik Kişilik Bozukluğu, genç erişkinlik döneminde başlayan, değişik koşullar altında ortaya çıkan, aşırı duygusallık ve ilgilenilme arayışı gösteren sürekli bir örüntüdür. (izleyen kısımların büyük bir bölümü Yedi’ler ve iki’ler tarafından paylaşılır; iki tarz arasındaki farklar için 6. Bölüme bakın.)

Histrionikler ilgi odağı olmadıkları durumlarda rahatsızdırlar. Çoğu kez neşeli, keyifli, dramatik ve canlıdırlar; dikkati kendilerine çekmek isterler. Yeni tanıştıkları insanları başlarda hevesleri, açıklıkları veya işveleri ile büyülerler. Ama sürekli ilgi odağı olmayı istemelerinden dolayı bu özellikleri çekiciliğini yitirir. ilgi kendi üzerlerinde olmadığı zamanlarda, olayları büyütmeye, dramatize etmeye eğilimlidirler. Hatta bunu başarmak için yalan öyküler uydururlar, olay çıkarırlar.

. Bu bireylerin çevredekileri müthiş bir şekilde etkilemeyi amaçlayan ama içeriği kuvvetli olmayan, ayrıntısız bir konuşma şekli vardır. Örneğin histrionik kişi, belirli bir kişinin muhteşem birisi olduğunu söyleyebilir ama bu düşünceyi destekleyecek belirgin örnekler veremez.

ilişkili nitelikler. Histrionikler romantik veya cinsel ilişkilerinde duygusal yakınlık elde etmekte zorlanırlar. Başkaları ile olan ilişkilerinde farkında olmadan ‘kurban’ veya ‘prenses’ gibi bir rol oynarlar... Sürekli ilgi beklentileri ve yaklaşım tarzları nedeniyle çevreleri tarafından yanlış anlaşılıp terk edilebilirler. ilgi odağı olmadıkları zamanlar rahatsız olurlar ve depresyona girerler. Yenilik, uyarı, heyecan ararlar ve normal rutinlerinden sıkılma eğilimindedirler. Anında takdir beklerler ve bu takdir gecikirse hoşgörüsüz veya sinirli davranırlar. Çoğu zaman büyük bir hevesle bir iş veya proje başlatırlar ama heyecanları çabuk söner. Yeni ilişkiler için uzun vadeli ilişkileri ihmal edebilirler”

Manik Vaka

(7. Seviyede Başlayan Tarz Yedi)

Manik Vaka aşırı keyifli, taşkın veya tedirgin duygudurumun belirgin bir süre içinde anormal ve inatçı bir şekilde var olması ile tanımlanır... Duygudurum rahatsızlığı, listeden en az üç semptom daha içermelidir: Abartılı öz-güven veya büyüklük düşünceleri, uyku ihtiyacında azalma, aşırı ve hızlı konuşma, fikir uçuşması, konsantrasyon bozulması, amaca yönelik etkinliklerde artma veya psikomotor ajitasyon (kasıtsız, huzursuz ve amaçsız hareketler), üzücü

sonuçların ortaya çıkma olasılığı yüksek ve zevk veren etkinliklerde sıklıkla yer alma.

Manik Vakanın duygudurumu keyifli (öforik), olağanüstü iyi, neşeli veya coşkuludur. Duygudurum rahatsızlığının taşkın niteliği ise kişilerarası, cinsel veya iş etkileşimlerine yönelik kesintisiz ve gelişigüzel heves olarak tanımlanır.

Manik konuşma tipik olarak aşırı, hızlı ve gürültülüdür, araya girmek zordur. Kişiler durmaksızın, bazen saatlerce ve karşı tarafın bir şeyler söyleme isteğine aldırmadan konuşurlar. Konuşma şakalar, kelime oyunları ve eğlendirici yersiz şeylerle doludur. Kişi tiyatro oyunundaymış gibi dramatik hareketler yapar ve şarkılar söyler... Eğer kişinin duygudurumu taşkından çok tedirgin ise konuşması yakınmalar, düşmanca yorumlar ve kızgın azarlar içerir.

Bu kişiler amaca yönelik birçok etkinliği (örneğin, cinsel, iş, politik, dinî) aşırı derecede planlar ve bu etkinliklere aşırı derecede katılır... Riskler üzerinde pek düşünmeden veya bir işi tam anlamıyla bitirmeden aynı anda birçok iş girişiminde bulunabilirler. Etkileşimin zorlayıcı, hükmedici ve talep edici olup olmadığına bakmazsızın sosyalleşme artar (örneğin, eski arkadaşlıklar yenilenir, arkadaşlar ve hatta yabancılar günün, gecenin herhangi bir saatinde aranır).

Taşkınlık, dayanaksız iyimserlik, büyüklük düşünceleri ve yanlış hükümler sonucu alış-veriş cümbüşleri, tehlikeli araba sürüş, aptalca iş yatırımları ve normalin dışında cinsel davranış gibi zevk veren etkinliklere ölçüsüzce girerler... "

Kişilik Tarzı Sekiz: Meydan Okuyan

Gelişme Seviyeleri	
Seviye 1: Yüce Ruh	
Seviye 2: Kendinden Emin Kişi	
Seviye 3: Yapıcı Lider	
Seviye 4: Girişimci Maceraperest	
Seviye 5: Egemen Yönlendirici	
Seviye 6: Meydan Okuyan ve Yüzleşen Hasım	
Seviye 7: Acımasız Asi	Antisosyal Kişilik Bozukluğu
Seviye 8: Sınırsız Güçlü Megaloman	
Seviye 9: Şiddet Uygulayan Yıkıcı	

Antisosyal Kişilik Bozukluğu

(7. Seviyede Başlayan Tarz Sekiz)

"Antisosyal Kişilik Bozukluğu, çocuklukta veya erken ergenlik döneminde başlayan ve yetişkinlikte devam eden, başkalarının haklarına saygı göstermeyen ve bu hakları ihlal eden sürekli bir örüntüdür.

.Antisosyal Kişilik Bozukluğu olan kişiler, kanunlara uygun davranış açısından sosyal normlara uymazlar. Mala mülke zarar verme, başkalarını taciz etme, çalma veya yasa dışı işler peşinde koşma gibi tutuklanmak için zemin hazırlayan eylemlerde bulunurlar. [Tutuklularla çalışan terapistlerle yaptığımız konuşmalarda hapisteki Sekiz'lerin sayısının aşırı olduğunu öğrendik.] Antisosyal Kişilik Bozukluğu olan kişiler başkalarının isteklerine, haklarına ve hislerine saygı göstermezler. Kişisel çıkar veya zevkleri için (örneğin, para, seks veya güç) çoğu zaman aldatıcı ve kurnazlıkla yönlendirici yollara başvururlar. Sürekli yalan söyleyebilir, takma ad kullanabilir, dolandırabilir veya hasta numarası yapabilirler. Dürtülerle hareket der, bu yüzden de gelecek için plan yapamazlar. Tedirgin, sinirli ve saldırgan olma eğilimi içinde sürekli fiziksel kavgalara girerler veya fiziksel saldırıda bulunurlar (eşini veya çocuğunu dövme dâhil)... Kendilerinin ve başkalarının güvenliği konusunda sorumsuz ve umursamaz davranırlar. Bu durum araba sürmede de ortaya çıkar (örneğin, aşırı hız yapma, sarhoş araba sürme, araba kazaları). Zararlı sonuçlar doğuracak cinsel davranışlara veya madde kullanımına girerler. Çocuğu tehlikeye sokacak kadar bakımını ihmal edebilirler.

Antisosyal Kişilik Bozukluğu olan kişiler, sürekli ve aşırı bir şekilde sorumsuz olma eğilimindedirler. Mali yükümlülüklerini yerine getirmezler; örneğin, borç ödemezler, bakmaları gereken çocuk veya diğer kişilerle ilgilenmezler. Davranışlarının sonuçlarından dolayı pişmanlık duymazlar. Başkalarına kötü davranma, zarar verme veya çalma gibi olaylarda kayıtsız davranırlar veya kendilerine göre mantıklı açıklamalar getirirler (örneğin, 'Yaşam adil değil' 'Kaybedenler kaybetmeyi hak etmişlerdir' veya 'Zaten ona bir şeyler olacaktı').Davranışlarını değiştirmezler veya telafi etmeye çalışmazlar. Herkesin 'bir numaraya yardım etmek' için orada olduğuna ve itilip kakılmamak için ne gerekirse yapılması gerektiğine inanırlar..."

Kişilik Tarzı Dokuz: Barışçı	
Gelişme Seviyeleri	
Seviye 1: İtidal Sahibi Kılavuz	
Seviye 2: Yeniliğe Açık Anlayışlı Kişi	
Seviye 3: Destekleyici Barışsever	
Seviye 4: Çevreye Uyan Rolcü	
Seviye 5: Boş, Serbest Kişi	Pasif-Agresif Kişilik Bozukluğu
Seviye 6: Teslim Olmuş Kaderci	Bağımlı Kişilik Bozukluğu
Seviye 7: İnkârcı "Paspas"	Şizoid Kişilik Bozukluğu
Seviye 8: Çevreden Kopuk Makineleşmiş Kişi	Dissosiatif Bozukluklar
Seviye 9: Kendini Bırakmış Hayalet	

Bağımlı Kişilik Bozukluğu

(6. Seviyede Başlayan Tarz Dokuz)

"Bağımlı Kişilik Bozukluğu, genç erişkinlik döneminde başlayan, değişik koşullar altında ortaya çıkan, boyun eğen ve yapışkan davranışlara, ayrı kalma korkusuna neden olan yaygın ve aşırı bir bakılma ihtiyacıdır. Bu bağımlı ve boyun eğen davranışlar, kişinin başkalarının yardımı olmadan yeterli derecede işlevsel olamayacağı düşüncesinden kaynaklanmaktadır. [Bunun çoğu tarz Altı için de doğrudur; her iki tarz da, değişik şekilde ve değişik nedenlerden dolayı bağımlı ve boyun eğen kişi olabilirler.]

Bağımlı Kişilik Bozukluğu olan insanlar, başkalarının yardımı ve onayı olmadan günlük kararlar almakta çok zorlanırlar (örneğin, hangi renkte gömlek giyilecek, şemsiye alınacak mı?). Edilgen olma eğilimleri vardır ve genelde başkalarının (çoğu zaman tek bir kişinin) birçok konuda inisiyatifi ve sorumluluğu üstlenmesine izin verirler. Bağımlı Kişilik Bozukluğu olan erişkin insanlar, nerede yaşayacakları, ne gibi bir işte çalışacakları, hangi komşularla arkadaşlık edecekleri, vb konularında ebeveyne veya eşe bel bağlarlar. [Altı'lar, tam tersi, bağımlı oldukları insanlara tepki gösterirler ve Dokuz'lar kadar

‘edilgen’ veya tümüyle bağımlı değillerdir. Altı’ların bağımlılığının nedeni endişeye karşı güvence ihtiyaçlarıdır; Dokuz’ların edilgen bağımlılığı ve karar verme ilgisizliği ise değişiklik ve rahatsızlık istememelerinden kaynaklanır.]

Bağımlı Kişilik Bozukluğu olan insanlar, destek veya onaysız kalacakları korkusu içinde başkaları ile, özellikle bağımlı oldukları kişilerle, farklı görüşte olduklarını ifade etmekte zorlanırlar. Kendi başlarına işlevsel olamadıkları için yardımına ihtiyaç duydukları kişilerin desteğini yitirmektense yanlış olduğunu düşündükleri şeylere bile evet derler. Bu kişilerin kendilerinden uzaklaşacakları korkusu içinde onlara yeterince de kızamazlar.

Bağımlı Kişilik Bozukluğu olan insanlar, iş başlatmakta veya bağımsız olarak iş yapmakta zorlanırlar. Öz-güvenleri eksiktir, işe başlamak ve sürdürmek için yardıma ihtiyaçları vardır. Çevrelerinde işleri kendilerinden daha iyi yapacak kişilerin olduğu düşüncesi ile ise başlamayıp beklemeyi yeğlerler. Terk edilme korkusu içinde fazla yeterli ve becerikli gözükmek istemezler.

.Mantıksız olsa bile başkalarının isteklerine boyun eğerler. Önemli bir ilişkiyi ayakta tutmak ihtiyacı, dengesiz veya çarpık ilişkilere neden olur. Olağanüstü özveride bulunabilir veya sözel, fiziksel, cinsel tacizlere boyun eğebilirler. ilgilenmedikleri veya katılmadıkları olaylara bile sırf yalnız kalmamak için ‘takılırlar’.”

Şizoid Kişilik Bozukluğu

(7. Seviyede Başlayan Tarz Dokuz)

“Şizoid Kişilik Bozukluğu, sosyal ilişkilerden uzaklaşma ve kişilerarası ortamlarda duygu ifadelerinin kısıtlanması ile açıklanan yaygın bir örüntüdür.

Şizoid Kişilik Bozukluğu olan insanlar, yakın ilişkilere girmek, başkaları ile samimi olmak istemezler. Bir ailenin veya bir grubun parçası olmaktan pek hoşlanmazlar. Başkaları ile birlikte olmaktansa kendi başlarına olmayı yeğlerler. Sosyal anlamda yalnızdırlar, çoğu zaman tek başına olacakları ve başkaları ile etkileşime girmeyecekleri etkinlikleri, uğraşları seçerler.[Beş’ler de Dokuz’lar gibi şizoid eğilimler gösterebilirler. Sağlıksız Dokuz’lar her zaman şizoid olarak algılanmazlar çünkü bağlanabilecekleri bir ilişki ararlar ve bu güvenceyi bulduktan sonra ilişkiyi hayallerinde taşırlar. Hislerinden- özellikle öfkelerinden- ve ilişkinin getireceği sorumluluklardan rahatsız olmamak için gerçek insandan koparlar.] Mekanik veya soyut görevleri, bilgisayarları, matematik oyunlarını yeğlerler. Başkaları ile cinsel ilişkiye girmek de onları pek ilgilendirmez.

Şizoid Kişilik Bozukluğu olan insanlar, başkalarının onay veya eleştirilerine, kendileri hakkındaki düşüncelerine karşı kayıtsızdırlar... Duygusal tepkiden yoksun “düz” bir görüntü sergilerler; nadiren gülümseme, baş işareti gibi yüz ifadeleri veya jest kullanırlar. Öfke veya sevinç gibi güçlü duyguları pek yaşamadıklarını söylerler. Kısıtlı bir duygulanım içinde soğuk ve uzakta izlenimi verirler. [Averaj ve sağlıksız Dokuz’lar giderek duygusal boşluğa düşerler ve gerçeklikten koparlar.] Buna rağmen çok nadir anlarda kısa süre ile kendilerini anlatabildiklerinde özellikle sosyal etkileşimlere yönelik acı veren hislerini tanımlayabilirler.

İlişkili nitelikler. Şizoid Kişilik Bozukluğu olan insanlar, doğrudan kışkırtıldıkları zaman bile öfkelerini belirtmekte zorlanırlar; bu da duygudan yoksun oldukları izlenimini güçlendirir. Yaşamları bazen yönsüz ve amaçsız gözükür. Olumsuz durumlar karşısında çoğu zaman edilgendirler ve önemli yaşam sorunlarına uygun tepki vermekte zorlanırlar.”

Kişilik Tarzı Bir: Reformcu

Gelişme Seviyeleri	
Seviye 1: Bilge Gerçekçi	
Seviye 2: Makul Kişi	
Seviye 3: İlkeli Öğretmen	
Seviye 4: İdealist Reformcu	
Seviye 5: Düzenli Kişi	
Seviye 6: Kusursuzluk Arayan ve Yargılayan	Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu
Seviye 7: Hoşgörüsüz ve İnsanları Sevmeyen	
Seviye 8: Saplantılı Riyakâr	Obsesif-Kompulsif Bozukluk
Seviye 9: Cezalandırıcı İntikamcı	

Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu

(6. Seviyede Başlayan Tarz Bir)

“Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu, esneklik, açıklık ve verimlilik pahasına düzenlilik, kusursuzluk, zihinsel ve kişilera-rası kontrol koyma üzerine aşırı kafa yormanın yer aldığı sürekli bir örüntüdür...

Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu olan insanlar, kurallara, ufak tefek ayrıntılara, işlemlere, listelere, programlara ve şekillere asıl amacı unutturacak

şekilde özenli ilgi göstererek kontrolü elde tutmaya çalışırlar. Aşırı derecede dikkatli ve yinelemeye eğilimlidirler; ayrıntılara olağanüstü dikkat ederler ve sürekli hata ararlar. Kusursuzluk arama ve kendilerinin oluşturdukları üstün performans ölçütleri, önemli oranda işlevsizliğe ve gerilime neden olur.

Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu olan insanlar, diğer uğraşlara ve arkadaşlıklara zaman ayıramayacak kadar işe ve verime düşkündürler. Bu davranışın nedeni ekonomik ihtiyaç değildir. Çoğunlukla, dışarı çıkmak veya dinlenmek için bir akşamlarını veya hafta sonlarını ayıracak zamanları olmadığını düşünürler. Tatil gibi zevkli bir etkinliği sürekli ertelerler. Böyle bir etkinliğe zaman ayırdıkları veya tatile çıktıkları zaman ise yanlarına üzerinde çalışılacak bir şey almamışlarsa rahatsız olurlar. Ev işlerine aşırı yoğunlaşma söz konusu olabilir (örneğin, yerlerin üzerinden yemek yiyecek kadar temizlenmesi)...

Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu olan insanlar, aşırı derecede vicdan sahibi ve titizdirler; ahlak, doğruluk, değerler gibi konularda esneklik göstermezler. Katı ahlakî ilkelerin ve sıkı performans ölçütlerinin kendileri dâhil herkes tarafından izlenmesini isterler. Kendilerini hatalarından dolayı acımasızca eleştirirler. Otoriteye ve kurallara son derece hürmet ederler, harfiyen uyum isterler ve hafifletici nedenlerle kural bozulmasına izin vermezler.

Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu olan insanlar, başkalarına iş vermek veya işbirliği yapmak istemezler. Her şeyin kendi istedikleri gibi yapılmasını ve herkesin onlara uyum göstermelerini, inatçı ve mantıksız bir şekilde isterler. İşlerin nasıl yapılması gerektiğini ayrıntılı olarak belirtirler (örneğin, çimi biçmenin, bulaşığı yıkamanın, bir şeyi tamir etmenin tek bir yolu vardır) ve başkaları seçenek ürettikleri zaman şaşırır ve sinirlenirler. Bir işi tamamlamada geç kalmışlarsa ve birisi yardım öneriyorsa reddederler çünkü o işi ancak kendilerinin doğru yapabileceğine inanırlar.

İlişkili nitelikler. Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu olan insanlar fiziksel veya kişilerarası çevrelerini kontrol edemez duruma gelirlerse sinirlenir veya kızarlar ama öfkelerini açıkça belirtmezler... Öte yandan daha önemsiz bir olayda kendilerine göre haklı bir tutum takınarak öfkelerini dışa vururlar.

Bu kişiler duygularını çok kontrollü ve resmi bir tarzda ifade ederler ve duygularını rahatça belirten insanların yanında çok rahatsız olurlar. Günlük ilişkileri resmi ve ciddi niteliktedir; başkalarının gülümsedikleri ve mutlu oldukları anlarda, örneğin terminalde bir sevgiliyi karşılarken, gergindirler.



Enneagram ve DSM-IV bozuklukları

9. Bölüm - İleri Konular

TARZIN KÖKENLERİ

İnsanın kişilik tarzının nasıl oluştuğu bilinmiyor. Kalıtımın ve erken çocukluk zamanlarında anne baba ile (veya diğer önemli kişilerle) olan ilişkilerin en önemli iki etken olduğu varsayılmaktadır; buna rağmen bu iki unsurun çok karmaşık olduğu ve bilim tarafından tam anlamıyla anlaşılmadığı da açıktır. Kalıtım bize temel bir mizaç veriyor; anne babalarımızla olan ilk ilişkiler ise bu mizaç eğilimini belirginleştiriyor ve yaşama hazırlanırken ne denli sağlıklı olacağımızı etkiliyor. Doğal olarak tarzı etkileyen daha birçok öğe var ama konumuz ile ilintili olmadığı için pratik açıdan bunlara burada yer vermeyeceğiz. Her insanın bir temel kişilik tarzı vardır; bu tarz nefsi ve başkalarını anlamada kullanacağımız bir anahtardır.

Çoğu Enneagram öğreticisi tarzın kökeninin bilinmediğini kabul eder. Tarzımızın kısmen kalıtımsal, kısmen doğumdan önce gelme, kısmen ise öğrenilmiş, koşullanmış olduğu açık gibidir. Kişiliğimizin hepsi değil ama bir kısmı doğumla oluşmaktadır.

Anne babalık bu konuda önemli bir yer tutmaktadır ama kanımıza göre, bir çocuğun hangi tarz olacağı anne babalık ile saptanmıyor. Anne babanın kişilik tarzları kesinlikle çocuğun kişilik tarzını “yaratmıyor.” Eğer kalıtım kendi başına tarzı saptıyor olsaydı bir anne babadan doğma tüm çocukların aynı kişilik tarzına sahip olmaları gerekirdi veya bu anne babadan daha çok bazı tarzlarda çocuklar doğuyor olurdu. Anne babanın tarzlarına bakarak çocuğun tarzını tahmin etmeyi olanaksız kılan bir kalıtım değneği var gibi gözüküyor. Neyse ki Enneagram bilgisini veya herhangi bir tipolojiyi veya yöntemi temel alarak izleyen nesilleri

saptamak için bir “tarz mühendisliği” söz konusu değildir.

Tarzın gelişmesine yol açan içsel ve kalıtımsal yapılara kişinin mizacı deniyor. Diğer bir deyişle, ailemize belirli bazı kartlar dağıtılmış olarak geliriz ve bu temel taşları en iyi şekilde kullanma yollarını bulmalıyız. Tabii ki mizacımızı biz bilinçli olarak seçemiyoruz, anne babamızın da bu konuda bilinçli veya bilinçsiz bir seçimi söz konusu değil. Kişilik tarzımız ile ilgili bilinçli seçimlerimiz daha sonra gelişmemiz sırasında ortaya çıkıyor ve kimliğimizin, özellikle belirli hislere ve özelliklere izin veren veya onları engelleyen “nefis algılamamızın” oluşmasını sağlıyor.

Mizaç, yaşamın ilk evrelerinde kendini genellikle üç şekilde gösterir; bilim insanları mizaç tarzlarını “yüksek seviyede tepki verenler,” “düşük seviyede tepki verenler” ve “ara seviyede tepki verenler” olarak ayırır. Enneagramda bu üç grup Hornevian Gruplara karşılıktır- yüksek seviyede tepki verenler agresifler (girişkenler), düşük seviyede tepki verenler içine kapanıklar, ara seviyede tepki verenler ise boyun eğenlerdir. Örneğin, Sekiz’ler, Yedi’ler ve Üç’ler açıkça bol miktarda enerjiye sahip, dünyada olup bitene hevesli- ve bazen hiperaktif (aşırı hareketli)- yüksek seviyede tepki veren bireylerdir.

Mizaç konusu çocuk gelişiminin başka bir sorununa da ışık tutmaktadır: Çocuğun mizacı ile anne babanın mizacı arasındaki uyum. Yüksek seviyede tepki veren bir çocuk, düşük seviyede tepki veren veya enerjilerini kısıtlayacak şekilde bir nevroza saplanmış ve dolayısıyla işlevselliğini yitirmiş anne babalar için zor bir durumdur. Tam tersi de doğru olabilir: Anne babalar yüksek seviyede, çocuk düşük seviyede tepki veren olabilir. Yinelemek gerekirse nesiller arası mizaç uyumu dikkate alınmazsa zorluklar çıkarabilir. Temel sorular şunlardır: “Anne baba ve çocuk arasındaki mizaç uyumu nedir? Çocuğun ihtiyaçları ile anne babanın ihtiyaçları ne denli uyuşuyor? Anne babanın çocuklarından beklentileri, çocuğun mizacı ile karşılaştırıldığında ne kadar gerçekçidir? ‘Kötü’ bir mizaç uyumu olduğu zaman çocuk nasıl onaylanacak ve yansıtılacak?”

Anne babalar tarzı veya mizacı saptamıyorlar ama çocuğun genel kişilik örüntüsünün belirginleşmesinde, özellikle bilinç ve kimliğin belirdiği Gelişme Seviyelerinin (Bak 4. Bölüm) saptanmasında çok önemli bir rol oynuyorlar. Anne babalarımız tarzımızı saptamıyor olabilirler ama tarzımızın içinde ne denli sağlıklı olduğumuzu saptıyorlar.

Örneğin, işlevselliğini yitirmiş bir aileye doğmuş bir çocuk kendini savunmayı ve bu işlev bozukluğunun derecesine göre kimliğini oluşturmayı öğrenmek zorunda olacaktır. Yıkıcı, taciz eden, ihmalkâr anne babalar, çocuğun yapmak

zorunda olduğu uyarlamaları tabii ki etkileyeceklerdir. Çocuğun Temel varlığı büsbütün içine kapanacak ve olağandan daha fazla savunulmak zorunda kalacaktır.

Çocuklar anne babaların işlev bozukluğunun derecesine göre kendilerini savunmak için “kapanırlar.” Bu kapanma derecesi çocuğun içinde bulunduğu Gelişme Seviyesinden anlaşılır. Böylelikle, aynı temel mizaca sahip iki çocuk, ailelerinin sağlık seviyelerine göre değişik Gelişme Seviyelerinde yer alırlar. Daha işlevsel olan ailenin çocuğu daha üst Seviyede olacaktır.

Enneagram üzerindeki çalışmalarımız böylelikle, anne babalığın (ve sağlık, eğitim, kaynak geçerliliği gibi diğer çevre unsurlarının) niteliğinin çocuğun işlevsellik seviyesi üzerinde muazzam etkisi olduğu gözlemini doğrulamaktadır. Kişinin tarzının, çocukken tabi olduğu anne babalık niteliği ile hiçbir bağlantısı yoktur. Öte yandan Gelişme Seviyelerini inceleyerek bir çocuğun, ailenin durumuna kendini uyarlayabilmesi ve ailede güvenli bir yer edinmesi için ne denli savunmaya ihtiyacı olduğunu görür ve dolayısıyla ailenin işlev bozukluğunun derecesini anlayabiliriz.

Egemen Duygulanım Grupları

Egemen Duygulanım Grupları, yaşamımızın tüm alanlarının arka planındaki bilinçdışı duyguları gösterir ve dönüşüm çalışmaları için önemlidir. Teknik bir dil kullanacak olursak bunların “nesne-ilişki” kuramı ile ilgisi vardır.

Çağdaş psikoloji, kişiliğin temel taşlarını oluşturan evrensel duygusal halleri, üç temel “duygulanım” olarak tanımlamıştır: Bağlanma, engellenme, reddedilme.[1]

1 kavram, “nesne-ilişki” kuramı denilen bir psikoloji alanından gelmektedir. Bu kavrama göre benlik nefsi ancak başka bir şeyle ilişkili olarak var olur. Yaşamın ilk üç yılında kimliğimizi diğerlerinden ayırmayı öğrenme sürecinde iken deneyimlerimizin bazı yönlerini de birbirinden ayırt etmeye başlarız. Bu olgu bebeklerin anneleri ile etkileşimini incelerken keşfedildi. Margaret Mahler gibi tanınmış benlik gelişim psikologları, ilk başlarda bebeğin kendini annesinden veya herhangi bir şeyden ayırt edemediğini öğrendiler. Bebeğin bilinci “ayrılmaz hal” içindedir. Ayrı bir nefis algılaması olmadan yalnızca anlık deneyimler yaşamaktadır. Zamanla bebek kendi dünyasının, kendisinden ve bir başkasından (tabii ki anneden veya “besleyen kişiden”) oluştuğunu fark eder. Daha sonra bebek deneyimlerinin bir kısmını ayırmaya, bazılarını kendine, bazılarını ise diğer kişiye mal etmeye başlar. Psikologlar bu bilinçdışı örüntünün izleyen tüm kişilik gelişmelerinin temeli olarak sürdüğünü öğrenmişlerdir.

Herkes hangi kişilik tarzında olursa olsun, bu üç duygulanım hali içinde yaşamını sürdürmektedir. Daha da ötesi bu üç hal karşılıklı olarak bağımlıdır: Birisine sahipseniz hepsine sahipsiniz demektir. Buna rağmen her Enneagram

tarzı esas olarak tek bir duygulanım halinden hareket eder; bazı tarzlar "bağlanma temelli," bazıları daha çok "engellenme temelli," bazıları ise yoğunlukla "reddedilme temellidir."

Bağlanma, benliğin özdeşleştiği insan veya eşya ile rahat ve dengeli bir ilişki sürdürme arzusunu simgeler. Basit olarak ister insan, ister iş, ister imaj, ister bir his hal i veya rahat bir iskeml e, ne olursa olsun işimize yarayan her şeye tutunmak isteriz.

Tarz Üç, tarz Altı ve tarz Dokuz Bağlanma-Temelli Gruptadır. Bu tarzlar işlerine yarayan, onlara iyi gelen insanlara, durumlara veya hallere derinden bağlanma eğilimindedirler ve bu sorun yaratır. Üç'ler, başkaları tarafından kabul edilmek ve değerli görülmek için imajlarını ve hislerini ayarlamayı öğrenmişlerdir. Böylece, kendilerine gösterilen her türlü ilgiye ve şefkate bağlanırlar. Yaşamlarında onay bekledikleri kişinin olumlu algılamasına ve bu onayın sürmesi için yapılması gereken her şeye bağlanırlar. Altı'lar belirli ilişkileri, sosyal durumları, grupları ve inançları, güvenlikleri ve güvenceleri ile ilişkilendirmeyi öğrenmişlerdir. Bu bağlılıklara yatırım yaparlar ve zarar görecek olsalar bile onları savunurlar. (Örneğin, bir Altı kötü bir evlilik veya işe güvenceden dolayı bağlı kalabilir.) Dokuz'lar özerklik ve özgürlük ile ilişkilendirdikleri bir iç iyilik duyusuna bağlanırlar. İdealleştirdikleri birisini veya rahatlatıcı bir alışkanlığı veya çok sevdikleri bir yiyeceği veya TV dizisini denge ve iç huzur kaynağı olarak görürler. Kaynak ne olursa olsun Dokuz'lar rahat oldukları alanın değiştirilmesini veya bozulmasını istemezler.

Engellenme, rahatımızın ve ihtiyaçlarımızın gerektiği şekilde karşılanmadığı hissidir. Nefis "açlık" yaşar- rahatsızdır, huzursuzdur, hoşnut değildir, sabırsızdır veya muhtaçtır. Bunlar çocukluğumuzdan gelen koşullanmış hislerdir. Kişinin ihtiyaçları farkında olmadan karşılanmaktadır ama o, arka plandaki örüntüden dolayı hâlâ kendini engellenmiş hissetmektedir. Aslında kişinin ihtiyaçları bilinçli olarak karşılansa bile o yine de kendini başka bir şeyden dolayı engellenmiş hissedecektir. Bunun nedeni kişinin kimliğinin kısmen, bu his üzerine yapılanmış olmasıdır. Bazen örüntüyü tersine döndürür ve kendi engellenme hislerimize karşı bir savunma olarak başkalarını engelleyen kişi oluruz.

Tarz Bir, tarz Dört ve tarz Yedi Engell enme-Temell i Gruptadır. Bu tarzların hiçbiri aradığını bulamamaktadır; arzularının çözümü olarak görülen şey ile kısa zamanda düş kırıklığı yaşarlar.

Bir'ler dünyanın daha mantıklı, duyarlı ve düzenli, herkesin kendileri gibi dürüst olmasını beklerler ve bu beklentilerinin karşılanmaması durumunda

kendilerini engellenmiş hissederler. Başkalarının iyileştirme çabalarını önlediğini, hiçbir şeyin yeteri kadar iyi yapılmadığını, her şeyin standartların altında olduğunu düşünürler. Dört'ler yeteri kadar iyi yetiştirilmediklerini düşünürler, engellenmiş hisler taşırlar ve değer verdikleri kişilerin onlara bakmalarını ve onları korumalarını bilinçdışı olarak beklerler. Gerçekçi olmayan beklentileri bu kişiler tarafından yerine getirilmediği zaman yine kendilerini engellenmiş hissederler ve düş kırıklığı yaşarlar. Hiçbir zaman istediklerini elde edemediklerini, herkesin onları düş kırıklığına uğrattığını düşünürler. Yedi'ler mutluluk umutlarını bazı özel deneyimlere bağlarlar ama sonunda yaşadıklarından memnun olmazlar. Bu sefer büyük bir hevesle ve ümitle yeni deneyimlere sarılırlar ama yeniden düş kırıklığına uğrarlar. Sürekli aramalarına rağmen kendilerini tatmin edecek bir şeyler bulamadıklarını düşünürler.

Tarz İki, tarz Beş ve tarz Sekiz Reddedilme-Temelli Gruptadır. Bu örüntüde benlik, küçüktür, zayıftır ve kurban edilmeye yatkındır; başkaları ise güçlüdür, tacizcidir ve reddedicidir. Üç tarz da yaşamları boyunca reddedilmeyi beklerler, dolayısıyla kendilerini bu hisse karşı savunmalıdırlar. Gerçek ihtiyaçlarını, savunmasızlıklarını bastırırlar ve daha fazla reddedilmemek için hizmet, yetenek veya kaynaklarını kullanıma sunarlar. İki'ler başkaları tarafından reddedilmemek için iyi insan olmaları gerektiğini düşünürler. Derinliklerde yatan değersizlik hissini ve istenilmeme korkusunu yenmek için başkalarını memnun etmeye çalışırlar. Sekiz'ler, kendilerini iyi olarak algılayan İki'lerin tersine, doğuştan kötü olduklarını ve reddedileceklerini düşünürler; bu nedenle güçlü olurlarsa ve çevrelerini kontrol ederlerse başkaları onları reddetmeye cesaret edemeyecektir. Kendilerini reddedilmeye karşı hazırlamak üzere yaşama karşı sert ve katı bir tutum alırlar. Beş'ler ihmal edildiklerini hissederler; bu nedenle bilgi sahibi olmaya veya reddedilmemek için başkalarının işine yarayacak beceri sahibi olmaya çalışırlar. Beş'ler de Sekiz'ler gibi bu konudaki hislerini örterek reddedilme acısını dindirirler.

Üç tarz da reddedilmeyi geciktirmek amacı ile bir çeşit hizmet veya beceri sunarlar; İki'ler şefkat ve bakım üstlenmeyi, Sekiz'ler güçlerini, Beş'ler bilgi ve uzmanlıklarını önerirler.

En sorunlu nesne-ilişki duygulanımımızın panzehirini bularak bu bilgiyi kişisel gelişimimiz için kullanabiliriz. Böylelikle, Bir'le-rin kendi çabalarının veya başkalarının çabalarının asla yeterli olmadığı hissi için panzehir, gerçeği kabullenmektir. Dört'lerin ihtiyaçlarının yeterli bir şekilde karşılanmadığı hissi için panzehir, kendini yenileyen sakinlik ve ölçülü olmaktır. Yedi'lerin istedik-lerini yeteri kadar elde edememe hissi için panzehir, var olan için şükran ve

minnettarlıktır. İki'lerin yalnızca başkalarına sundukları hizmet karşılığında sevildikleri hissi için panzehir, başkalarının tepkilerine rağmen kendilerini ve başkalarını sevmeleridir. Sekiz'lerin daha fazla incinmemek için kontrol etmeleri gerektiği hissinin panzehiri, kendini teslim eden açık-kalpliliktir. Beş'lerin uzmanlık biriktirmelerinin panzehiri, bağlılık içermeyen şefkat ve açıklıktır. Üç'lerin "başarıma" bağlılıklarının panzehiri, sahici alçakgönüllülük ve nefse saygıdır. Altı'ların başkalarına olan kararsız bağlılıklarının panzehiri, cesur öz-güvendir. Dokuz'ların rahat kayıtsızlığı için panzehir, yaşam sevgisi ve gelişmenin kendisidir.

Bu panzehirler günlük gözlem ve meditasyon için odak noktanız olabilir. Bunlar üzerinde ne kadar uzun düşünürseniz eski kişilik örüntüsünü silebilmeleri için onlara o kadar güç vermiş olursunuz. Yalnız, nesne-ilişki örüntümüzden kaynaklanan egemen duygulanımların, benlik kimliğimizin en derin ve en temel yapı taşları olduğunu ve sırf irade gücü ile onlardan kurtulamayacağımızı bilmeliyiz. Ama onların ve karşıtlarının (bu dokuz güçlü panzehirin) farkında olarak bu duygulanımların olumsuz etkilerini azaltabiliriz.

Egemen Duygulanım Gruplarının ana tinsel (spiritüel) tutumlarının farkında olarak ve bunlarla ilgili meditasyon yaparak gelişimimizi sağlamlaştırabilir ve sürdürebiliriz. Hangi tarz olursak olalım bu tutumlar üzerinde düşünebiliriz-doğal olmak için tarz Üç veya şefkatli olmak için tarz Beş olmamız gerekmez. Ama temel tarzımız ile ilgili tutumlara odaklanmak, dönüşümümüzü pekiştirecek ve hızlandıracaktır.

Tarzlar 1, 4, 7	Engellenme hislerinin yarattığı zorlukları aşmak için kabul, affetme ve minnet nitelikleri üzerinde düşünmelidirler.
Tarzlar 2, 5, 8	Reddedilme hislerinin yarattığı zorlukları aşmak üzere kendileri ve başkaları için koşulsuz olumlu saygı, şefkat ve öze dönük kaygılardan kurtulma (nefsi teslim etme) üzerinde düşünmelidirler.
Tarzlar 3, 6, 9	Bağlanma hislerinin yarattığı zorlukları aşmak için doğallık (sahici olmak), cesaret ve kendine hâkim olma (itidal) nitelikleri üzerinde düşünmelidirler.

Her Tarzın "Eksik Parçası"

Enneagramın yapısı ile ilgili çelişkili ve heyecanlı bir unsur vardır ki bu, hızlı gelişmenin anahtarı olmasına rağmen ancak tarzlar çok iyi anlaşıldığı zaman ele alınabilir.

Çökme Yönündeki tarzın sağlıklı Seviyelerinin, özellikle Seviye 1'in, kişisel gelişimimiz için kendi tarzımızın ihtiyacı olan özelliklere sahip olduğunu öğrendik. Sıradan durumlarda Çökme Yönüne doğru gideriz çünkü iyileşmemizi ve bütünlüğümüzü o tarzın simgelediğini bilinçdışı olarak biliriz. Ama henüz o özellikleri kişilik yapımıza dâhil edememekteyiz. Daha sağlıklı olduğumuz zaman ise en çok ihtiyacımız olan niteliklere açılmaya ve onları istemeye başlarız; diğer bir deyişle, ruhumuzu ve aklımızı taçlandırırız.

Averaj seviyelerdeki bir insan için "Eksik Parçanın" nitelikleri benliğe yabancıdır ve kişilik imajı parçalanmadan bunun gerçekleşmesi olanaksızdır. Tarzların hiçbiri "Eksik Parçasını" hemen ve dengeli bir şekilde elde edemez çünkü hiçbiri böyle bir gelişme için gerekli ruhsal ön çalışmayı yapmamıştır. Örneğin, Yedi'ler kabul ve öz-disiplin öğrenmelidirler ama tarz Bir'e doğru giderek "buradan oraya varmaları" olanaksızdır. Tarz Bir'e doğrudan gidiş, bu üstün niteliklerin öğrenileceği anlamına gelmez. Yedi'ler tarz Bir'e doğru gittiklerinde o tarzın averaj ve sağlıksız özelliklerini sergilerler; bu yüzden biz bu gidişe Yedi'nin Çöküş Yönü diyoruz. Ancak yoğun bir dönüşüm

çalışmasından sonra Yedi'ler tarz Bir'in sağlıklı yönlerini özümsemeye başlayabileceklerdir.

Her tarzın, kendi Çöküş Yönündeki tarza ait Seviye 1 özelliklerini öğrenmesi yararlı olacaktır çünkü tam ve bütün insan olmak için ihtiyacımız olan budur. Kendimizi bu özellikleri taklit etmeye ve telafi etmeye çalışırken bulacağız; doğal olduğumuz durumlarda ise bunları gerçekten elde ettiğimizi izleyeceğiz.

Her Tarzın "Eksik Parçasının" Özellikleri

Tarz Bir	Dört'ten bilinçdışı dürtülerini ve esinlerini dinlemesini ve onlara güvenmesini öğrenmeli.
Tarz İki	Sekiz'den kendi gücünü tanımasını ve dünyadaki yerine sahip çıkmasını öğrenmeli
Tarz Üç	Durmadan bir şeyler yapmak, başarmak yerine Dokuz'dan sadece var olmayı öğrenmeli
Tarz Dört	İki'den kendini ve başkalarını koşulsuz sevmeyi öğrenmeli
Tarz Beş	Yedi'den yaşamın keyifli, evrenin de yardımsever olduğunu öğrenmeli
Tarz Altı	Üç'ten kendi içinden yönlenmeyi ve kendine saygı duymayı öğrenmeli
Tarz Yedi	Bir'den yaşamı olduğu gibi kabullenmeyi ve daha yüce bir amaç için yaşamayı öğrenmeli
Tarz Sekiz	Beş'ten alçakgönüllü olmayı ve büyük resimdeki gerçek yerini öğrenmeli
Tarz Dokuz	Altı'dan kendine güvenmeyi, güçlük ve sıkıntı içinde gelişmeyi öğrenmeli

Birbirine Bağlı Enneagram

Enneagramın insan doğasını anlatımı olumludur. Öğrendiğimiz sağlık özelliklerini kendimizde gördükçe bütünleşmeye doğru seyahatimiz hızlanmakta. Öte yandan, tarzlardaki sağlıklı özelliklerini listeleyip insanların bunları edinmelerini bekleyemeyiz. Enneagramın (veya herhangi bir tipolojinin) sağlıklı özelliklerini bir menüden yemek seçer gibi seçemeyiz. İnsanın gelişimi dinamik bütünleşme ve denge gerektiren karmaşık bir olaydır. Gelişme Yönünde

ilerledikçe güçlü yönler birbirini dengeler, yeni gizillikler ortaya çıkar ve elde edilen özellikler arasında uyum sağlamak için başka bir yeti (kapasite) belirir.

Örneğin, çevreye uyum sağlayabilmek (sağlıklı Üç özelliği) yeterli değildir çünkü kişinin kimliğini saklayacak şekilde uyum göstermek de mümkündür. Uyabilme yeteneği ruhsal gelişme göstergesi olduğu kadar tam tersi aptallaştıran bir boyun eğme de olabil ir; bu yüzden uyum sağl amak ruhsal sağl ık için tek ölçüt olamaz. Uyum sağlayabilmek arzu edilen bir özelliktir ama başka özelliklerle dengelenmelidir. Gelişen tarz Üç için bu dengeleyici unsur, kendi Gelişme Yönündeki sağlıklı Altı'nın sözüne sadık kalma özelliğidir.

Zor gibi gözüken iş, tüm tarzların güçlü yönlerini temel özümüzde dengeleyebilmektir. Enneagram, şaşılacak bir şekilde, her
tarzın dengeleme evriminin yolunu göstermektedir. Örneğin, sağlıklı Sekiz'in güvenli girişkenliği sağlıklı İki'nin eşduyumu ile dengelenmelidir. Ama eşduyum, aşırı duygusallığa çökebileceği için yeterli değildir ve Dört'ün dürüst nefis değerlendirilmesi ile dengelenmelidir. Bu arada nefis değerlendirmesi, kendine dönüklüğe yol açabileceğinden dolayı Bir'in nesnelliği ile dengelenmelidir. Ama bu da yeterli değildir çünkü nesnellik katı mantığa dönüşebilir. Enneagramın çevresinde bu şekilde gezerek tarzların güçlü yönlerinin birbirlerini nasıl dengelediğini görebiliriz.

Gelişme Yönünün hareket yolu, güçlü yönlerimizi ve erdemlerimizi dengelemek için yapmamız gerekenleri gösterir. Dolayısıyla, tarzımızın sağlıklı özelliklerine sahip olmak gereklidir ama dengeli bir yaşam için yeterli değildir. Kişinin kendi Özünü yaşama süreci içinde ruhun ve aklın çeşitli yetileri ortaya çıkar. Herkes için tanımlanacak veya herkesin ulaşacağı tek bir "sağlık" hali yoktur. Her insanın süregelen bir gelişme süreci vardır.

Sorun, benliğin kendini belirli bazı hallerle özdeşleştirmesi ve daha ileri gitmeye karşı direnmesidir. Böylece Özümüzü olağanüstü bir şekilde yaşayıp sonra bu deneyimi kendimizi daha önemli hissetmek veya kibrimizi güçlendirmek veya kendimizi cinsel olarak daha çekici hissetmek için kullanabiliriz. Tinsel olgunluğa eriştiğimiz zaman ise Temel özelliklerimize bizzat sahip olmadığımızı veya onları yaratmadığımızı biliriz, onların her an orada kullanmaya hazır bir şekilde beklediğine inanırız. Açık olduğumuz, var olduğumuz anı yaşadığımız zaman bu özellikler ortaya çıkar ve özgürce bize doğru akar. Bu gerçeği düzenli bir şekilde yaşa-yabilsek yaşamımız biçim değiştirecektir. Tüm dinler yapışacak bir şey olmadığını telkin ederler: Bağlarımızdan kurtulduğumuz zaman kişisel gündem ortadan kalkar ve sürekli İlahî nitelikler sergileriz. Yaşam bir keyif, içinde yer alınacak ve keşfedilecek bir

sır- var oluş sırrı- haline gelir.

İç Çalışmamızı sürdürürken geçmişe, alışılana ve bilinene yapışmanın kişiliğin doğasında olduğunu anımsamalıyız. Böyle durumlarda anda var olan nitelikler yanımızdan geçer gider. Deneyimlerimiz bizi canlandıracağına tüketir. Güneş ışığının yansıdığı tuğla duvarın dokusunun ve renginin zenginliğini göreceğimize, pişmekte olan yemeğin kokusunu içimize çekeceğimize, çevremizdeki seslerin senfonisini dinleyeceğimize gerçeğe direnme çabamız içinde silinip gideriz. Daha sinsi olan ise elde ettiğimiz her hediyenin, ona sıkıca tutunduğumuz ve onu kişiliğimizin bir parçası yapmaya çalıştığımız anda bir tuzağa dönüşmesidir. Sevincin hafifliği, güzelliğin muhteşemliği, barışın ve özgürlüğün an içinde var oluşu- onlara yapışıp kalırsak- sadece benliğimizin ağırlığına ve geçirmezliğine katkıda bulunur. Daha da ötesi, deneyimlerimiz canlılığını yitirir. Yaşantılara bağlanmak, anın zenginliklerini kaçırmamıza neden olur.

Acı veren halleri geride bırakmak kolay gibi gözükür ama olumlu halleri unutmak işimize gelmez. Oysa ki olumlu anılarla özdeşleşmek onların karşıtlarına yozlaşmasına neden olur. Anda var olmanın büyük ödülü vardır ama bu andan ana değişir. Ödüllere bağlandığımız anda onların tuzağa dönüştüğüne tanık oluruz.

Enneagramın herhangi bir hediyesini alıkoyabilmek için hepsine açık olmamız ama hiçbiri ile özdeşleşmememiz gerekiyor. Bir hediye ile özdeşleştiğimiz, onu görüntümüze dâhil ettiğimiz ve şimdiden uzaklaştığımız zaman hediye kaçınılmaz bir şekilde aslının soluk bir taklidine dönüşür.

Enneagramın devinim içinde bir simge olduğunu anımsama-lıyız. Gurdjieff onun yaşayan bir simge, sürekli devinen bir şekil olduğunu ısrarla söylemiştir. İç çizgiler farkındalığın dinamik hareketini ve böylece gerçeğin, doğası açısından bir andan diğerine değiştiğini gösterir. Doğada hiçbir şey durağan değildir. Sadece zihinlerimiz olduğu gibi kalmak istemektedir.

Enneagramın birbirine bağlı doğası, bulunduğumuz yere çakılıp kalmamamızı söylemektedir. Birbirine bağlı Enneagramın ilkesi, Gelişme Yönündeki tarzın güçlü yönleri ile denge sağlanmadıkça her tarzın zamanla karşıtına çökeceğidir.

Aşağıdaki çizelgeyi şöyle okuyabiliriz. Örneğin, tarz Bir: “Yaşamda yüce bir amaca sahip olmak, gerçeği keyifle kabul etmedikçe (Yedi)... katı fikirler ve ilkelerle yönlendirilmeye doğru çöker.” Yedi: “Gerçeğin keyifle kabul edilmesi, her deneyimin kutsallığına açık olmadıkça (Beş). daha çok deneyim elde etme arzusuna doğru çöker.”

Tarz			
Bir	Yaşamda yüce bir amaca sahip olmak,	gerçeği keyifle kabul etmedikçe (Yedi)…	katı fikirler ve ilkelerle yönlendirilmeye doğru çöker.
Yedi	Gerçeğin keyifle kabul edilmesi,	her deneyimin kutsallığına açık olmadıkça (Beş)…	daha çok deneyim elde etme arzusuna doğru çöker.
Beş	Her deneyimin kutsallığına açık olma hali,	gerçekle tam temas halinde bir pratiklik ve üretkenlik olmadıkça (Sekiz)…	gerçeğin ayrıntılı ve gereksiz yorumlarını yapmaya doğru çöker.
Sekiz	Gerçekle tam temas halindeki pratiklik ve üretkenlik,	başkalarına gönülden hizmet etmeye açık olmadıkça (İki)…	kendini önemsemeye ve kontrole doğru çöker.
İki	Başkalarına gönülden hizmet etmek,	kim olduğumuz hakkında tam bir dürüstlük içinde olmadığımız zaman (Dört)…	başkalarını kendi ihtiyaçları için yönlendirmeye doğru çöker.
Dört	Kim olduğumuz hakkında tam bir dürüstlük içinde olmak,	Yaşamda yüce bir amaca sahip olmadıkça (Bir)…	kişisel haller ve duygusal ihtiyaçlarla sürüklenmeye doğru çöker.
Üç	Mütevazı bir öz-sevgi ve gerçek değerimize saygı,	başkalarına sadık olmaya ve yaşam için sorumluluk almaya açık olmadıkça… (Altı)….	nefsini yüceltmeye ve benliğine tapmaya doğru çöker.
Altı	Başkalarına sadık olmak ve yaşam için sorumluluk almak,	Var Oluşa tam anlamıyla inanmaya ve gerçekliğe teslim olmaya açık olmadıkça (Dokuz)…	kendini savunmaya ve kendi yetilerinden korkmaya doğru çöker.
Dokuz	Var Oluşa tam anlamıyla inanmak ve gerçekliğe teslim olmak,	mütevazı bir öz-sevgiye ve gerçek değerimize saygıya açık olmadıkça (Üç)…	edilgenlik ve nefsini ihmale doğru çöker.

10. Bölüm - Öneriler

DÖNÜŞÜM SÜRECİ

önermektedir; biz bu niteliklerin gerçek gelişme için elzem olduğunu 1. ve 2. Bölümlerde görmüştük. Tüm bu yöntemler, insanların Merkezlerinin gerçek nitelikleri ile temas etmelerini hedef almıştır: İçgüdüsel Merkezden anda var oluş, canlılık ve her şeyin birbiri ile bağlı olması; Hissetme Merkezinden sahicilik, doğallık, değer, gerçek kimlik ve gerçek sevgi; Düşünme Merkezinden sessiz zihin, kabul ve açıklık.

Gurdjieff, sahici dönüşüm peşinde olan kişiler için Üç Merkez ile ilintili üç geleneksel yolun var olduğunu öğretmiştir. Geçmişte nefis gerçekleşmesine ulaşmak isteyen kişi, dünya yaşamından uzaklaşıp yıllarca sıkı disiplin altına girmek zorundaydı. Bu üç yol manastırlarda veya tek başına uygulanıyor ve uygulama samimi ise gerçek dönüşüm sağlanabiliyordu.

Bunlardan ilki olan Fakirin Yolu, bedeni kontrol etmek, tene eziyet etmek üzere tüm gün güneş altında oturan veya mağarada ya da bir inziva yerinde yalnız başına yaşayan çilecinin uyguladığı yoldur. Bu yol, bedenin ve onun duyusal isteklerinin ve oyalamalarının üstesinden gelmek için yorucu fiziksel iş ve disiplin içerir. Çileci normal sosyal yaşamdan vazgeçerek ve dünyadan koparak bu eziyet yoluna girer. Bu yol İçgüdüsel Merkeze odaklanır.

İkincisi olan Keşişin Yolu veya Kendini Adama Yolu, Hindu dininde Bhakti Yoga olarak anılır. Geleneksel Hıristiyanlıkta Meryem Ana'ya veya "İsa'nın Kutsal Kalbine" veya azizlere olan bağlılıkta, çeşitli Doğu mezheplerinde kişinin kendi gurusuna olan bağlılığında bu yolun uygulandığını görürüz. Keşişin Yolunda hisler çok daha yüce bir şeye dönüşür: Duygusallık, deneyüstü (tran-

sandantal) sevginin saf haline dönüştüğünde kişi kendinden geçmiş bir coşku içinde Tanrı ile bir olur. Birçok Sufi Okul u da hisl eri Sevgili ile bağını güçlendirmeye doğru yönlendirerek “ikinci yol” öğretilerini kullanmaktadır: Kişi kalbini Sevgiliye açarak dönüşür. Bu yol Hissetme Merkezine odaklanır.



Üçüncüsü Yoginin Yolu veya Bilgi Yoludur, zihni sessizleştir-me yoludur. Budizm bu yoldan geçerek zihnin çalışması hakkında anlayışa sahip olmaya çalışır. Kişi zihni sessizleştirmek, böylece tam anlamıyla sakin olmak ve tüm dünya nesneleri ile bağını koparmak için zihni izlemeyi öğrenir. İç boşluk ve tüm geçici görüntülerin ötesinde bir sessiz ferahlık arayışları, bu yolu içerir. Bu yol Düşünme Merkezine odaklanır.

Aşağıdaki şekilde göreceğiniz gibi bu üç yolu Enneagramın üç Merkezi ile bağdaştırdık.

Bu üç tinsel yol, samimi olarak uygulandığında derin ve engin sonuçlara yol açar. Ama Gurdjieff ve diğerleri saklı bir Dördüncü Yol daha olduğunu söylemişlerdir; bu da üç Merkezin aynı anda çalıştığı yoldur. Bu yolun izleyicileri ilk üç yoldakiler gibi manastıra kapanmadıkları için Gurdjieff bu yola Sinsi Adamın Yolu demiştir. Sinsi Adamın Yolunu izleyenler, normal yaşamlarını sürdürürken tinselliklerini herkesten saklı, özel ve kişisel bir şekilde yaşarlar. Bu kişinin yanında çalışanlar hiçbir şeyin farkına varmazlar. “Sinsi

adam” kimsenin dikkatini çekmeden normal yaşamın olaylarını Çalışmasının ham maddesi olarak kullanır.

Her şeye rağmen Dördüncü Yol izleyicisi sanki manastırda imiş gibi tüm çalışmalarını büyük bir dürüstlük ve yoğunlukla sürdürür. Aslında dünya onun manastırıdır ve yaşamın koşulları onun dersleridir.

Gurdjieff’e göre dünya bir krize girdiği veya Yerküre kendi evriminde bir şok yaşadığı zaman Dördüncü Yol bir hizmet aracı olarak beliriyor. Gezegenimizdeki yaşamın evriminde kritik bir yol ağzına gelindiğinde Dördüncü Yol insanlığa yardım için ortaya çıkıyor. Gurdjieff Enneagramın Dördüncü Yolun simgesi olduğunu öğretti ve bu simge gözüktüğünde Dördüncü Yolun açılmış olduğunu söyledi. Bu aynı zamanda insanların bilinçte büyük bir atlama yapmaları gerektiğini gösteren bir işaret. Beklenen yardım ise daha Yüksekten gelerek kendini göstermekte.

Bu açıdan bakıldığında Enneagramın insanları sınıflandırmanın ötesinde bir yol olduğunu anlıyoruz. Farkındalığımızı güçlendirecek egzersizlerle birleşince Enneagram benliği dönüştürebilecek güçlü bir araç olabilir. Ruhun haritası olan Enneag-ram, simgelediği derin tinsellik ile yakın gelecekte yükleneceğimiz müthiş sorumluluklar için bizi, tahmin edemeyeceğimiz şekillerde hazırlıyor olabilir. Daha Tinsel-merkezli bir dünyada benlik projelerimiz kendi yerlerini bulmalı. Bilinçteki bu önemli değişmeye insanlığın hazırlanmasına yardım için Enneagramın bir araç olduğuna inanıyoruz.

Enneagrama ister bu büyük açıdan bakalım, ister yaşamımızı basit şekillerde değiştirmek için Enneagramı kullanalım, bir olgu kesindir: Değişiyoruz. Ya ileriye ya da geriye gidiyoruz ama olduğumuz yerde durmadığımız kesin. Eğer değişmemiz gelişme yönünde olacak ise kendimiz için gerçekten doğru olanı istemeyi öğrenmeli ve korkularımıza teslim olmamızı önleyecek cesarete sahip olmalıyız. Kendimiz için gerçekten neyin doğru olduğunu bilebilmenin yolu ise kendimizi tanımaktan geçiyor.

Çalışmamız, dönüşüm için farkındalığın ve anda var olmanın güçlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır; buna rağmen birçok insan Enneagramı gelişmeleri için kullanırken daha özel öneriler talep etmişlerdir. Doğal olarak bireysel durumlar için genel öneriler geçerli olamaz; bu nedenle tarz tanımlamalarını kişiliğinize uyarladığınız gibi bu önerileri de aynı şekilde uyarla-malısınız. Öneriler kişisel gelişimi destekleme amaçlıdır, anlayışa yardım edecek bir kaynaktır ama nefsi tanımanın yerini almaz.

Gerçek değişim için her zaman farkındalığa, öz-disipline ve azme ihtiyacınız vardır. Bir dizi öneri kendi başına yaşamınıza iyileşme getiremez.

Bu öneriler her şeyi kapsamaz ama tipik bazı sorunlara dikkatinizi çekebilir; böylece kişiliğinizin bilinçdışı eğilimleri tarafından kontrol edilmeyi aza indirgeyebilirsiniz. Öneriler aynı zamanda Enneagram çalışma gruplarında, tedavide veya aile ve arkadaş grupları içinde tarzları tartışırken yararlı olabilir.

Bir anlamda öneriler dizisi gereksiz olmalı: Açıklamalar, değişim ve gelişimin başlangıç noktası olarak düzinelerce alan önermektedir. Örneğin, bir Altı iseniz ve şunları okursanız: "Averaj Altı'lar zamanla kararsız ve çelişkili hisler içine girerler, şüpheci olurlar, kendilerini, inançlarını, inandıkları kuruluşları kuvvetle savunmaya başlarlar. Otoriteye, kendilerini destekleyenlere karşı edilgen-saldırgan (pasif-agresif) davranırlar; dışarıya karışık ve zıt işaretler gönderirler," ne kadar pasif-agresif veya şüpheci olduğunuzu, başkalarına tepki gösterip göstermediğinizi, karışık işaretler gönderip göndermediğinizi incelemeye başlarsınız. Bu şekilde kullanılırsa Enneagramı Anlamak kitabının her paragrafı, kendimizi anlamak için bir kaynak olduğu kadar gelişmek için neler yapabileceğimizi gösteren bir öneriler dizisidir.

Kişiliğimizin otomatik eğilimlerini bilmek, tam anlamıyla gereklidir ama bu sadece yolun başlangıcıdır. Aslında çoğu insan alışkanlık örüntüsüne bir sorun olarak bakmaz. Anlayış ve nesnel geri bildirim olmadan çoğu kişi bilinçdışı davranışlarının olası olumsuz sonuçlarının farkında değildir. Ve kendimizi tanıdığımızı düşünsek bile henüz gidecek çok yol olabilir.

Kitaplar değerli bilgi ve öneri kaynaklarıdır, yeni anlayışlar getirirler, yüreklendirirler. Ancak bilgi değişim için yeterli değildir. Böyle olsaydı en bilgili insanlar en iyi insanlar olurlardı; bunun doğru olmadığını yaşamdan biliyoruz. Bilgi erdem olurdu ama öyle değil. Kendi hakkımızda bir şeyler bilmek, mutlu olma ve iyi bir yaşam sürdürme yolunda bir adımdır ama bilgi tek başına erdem, mutluluk veya hoşnutluk veremez. Karşılaştığımız tüm sorunların yanıtı kitaplarda değildir; kitaplar arayışımız için gerekli cesareti de veremeyebilirler. Bunlar için içimize ve ötemize bakmalıyız.

İnsan olarak gelişimimiz, gerçek tutum ve davranışlarımızı anlamaya, kendimizi gözlemlemede ve İç Çalışmamızda gösterdiğimiz azme bağlıdır. Kendimizi olduğumuz gibi görmek cesaret ister çünkü bunu yaptığımızda benlik savunmalarımız, endişelerimiz ve derinlerdeki incinmeler, utanç ve keder ortaya çıkar ve tüm bunlarla bu sefer bilinçli olarak baş etmek zorunda kalırız. Bu yönlerimizi görmek hiçbir zaman kolay değildir ve yardıma ihtiyacımız vardır. Eğer bu bölüm doğru yolda atılmış ilk adım olacaksa o zaman ne denli kısıtlı olursa olsun değerli olacaktır.

Kişilik Tarzı İki İçin Öneriler

1. En önemli ve en başta gelen konu şudur: Başkalarının ihtiyaçlarını karşılamadan önce kendi ihtiyaçlarınızı karşılamanız gerekmektedir; tersi durumda içerleme, reddedilme gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Daha da ötesi, yeteri kadar dinlenmez ve kendinize iyi bakmazsanız insanlarla dengeli bir şekilde meşgul olamazsınız. Başkalarından önce kendinize bakmanız bencillik değildir.
2. Başkalarına yardım etmeye karar verdiğiniz zaman niyetlerinizin bilincine varın. İnsanlar için iyi bir şeyler yapmak hayranlık duyulacak bir niteliktir. Ancak bunu yaparken karşılık beklerseniz düş kırıklığına uğrayabilirsiniz. Tarzınızın özelliğinde sevdiğiniz kişilerle bilinçdışı olarak karşılıklı bağımlılık örüntüsüne girme olasılığı vardır; böyle bir ilişki ile kesinlikle istediğinizi elde edemezsiniz.
3. İnsanlar için yapmak istediğiniz çok şey vardır; ancak önceden o insanlara neye ihtiyaç duyduklarını sormak iyi bir fikir olabilir. Başkalarının hislerini ve ihtiyaçlarını sezme yeteneğiniz var ama bu kişiler ihtiyaçlarının sizin tasarladığınız şekilde karşılanmasını arzu etmeyebilirler. Niyetinizi belirtin; “hayır teşekkür ederim” şeklinde bir yanıta hazır olun. Yardım önerinizin geri çevrilmesi, o kişinin sizden hoşlanmadığı anlamına gelmez.
4. Kendinize ve yaptığınız iyi işlere dikkat çekmekten vazgeçin. Birileri için bir şeyler yaptıktan sonra hatırlatma yoluna girmeyin. Bırakın, kişi yaptığınız iyiliği hatırlayıp teşekkür etsin veya unutsun. Yaptığınız işe dikkat çekmek insanları baskı altına koyar ve huzursuz olmalarına neden olur. Bu durum kimseyi tatmin etmeyecek ve ilişkiler için iyi olmayacaktır.
5. İnsanlar için sürekli bir şeyler “yapmaktan” vazgeçin. Sevilmek amacı ile insanları gereksiz yere övmeyin veya onlara hediye almayın. Öte yandan, beklentileriniz karşılanmadığı zaman aniden geri çekilmeyin. Başkaları için yaptığınız şeyler, onların yanıt vermeleri ile ilgili olmasın. İnsanlara talep ettikleri zaman, özellikle kendi başlarına işlevsel olmaları için yardım edin.
6. Yeni arkadaşlar edinmek imrendirici bir olaydır. Yeni sevgiler heyecan uyandırır ama bu durum, size bağımlı olanlar için pek hoş

olmayabilir. Yeni ilişkiler başlatmadan önce birincil taahhütlerinizi (örneğin, eş ve çocuklarınız) göz önüne almalısınız.

7. Başkalarından özel sevgi işaretleri beklemek konusunda dikkatli olun. Siz sevginizi özgürce gösteriyor olabilirsiniz ama başkaları bu şekilde açık gösterilerden hoşlanmayabilirler. Bu onların size aldırmadıkları anlamına gelmez; onlar sadece hislerini değişik bir şekilde ifade ediyorlardır. İnsanların minnet ve takdirlerini gösterme yollarının farklı olabileceğini kabul edin.

8. Arkadaşlarınızı tahakküm altına almayın; onları başkaları ile paylaşmaya hazır olun çünkü onlar kendilerini sizinle paylaşmışlardır. Unutmayın: Eğer aranızdaki sevgi samimi ise herkes bundan payını alabilir. Sahici sevgi sonsuz bir şekilde dağıtılsa bile bitmeyen tek şeydir.

9. “Kurtarma operasyonlarına” dikkat edin. Yumuşak bir kalbiniz var ve acı çeken, sıkıntıda olan insanlara yardım etmeğe hazırsınız. Ancak size minnettar olmaları için insanları kurtarmaktan, kız veya erkek arkadaşınız olsun diye durumları ayarlamaktan vazgeçin. Sevginizin sorunlu bir insanı kusursuz bir eşe çevirebileceğine inanacak kadar kibirli olmamaya dikkat edin.

10. Başkalarını kendini düşünmeden sevmek olağanüstü bir başarıdır, doğanın bahşedeceği en yüksek güçlerden biridir. Bencil olmadan insanları sevebiliyorsanız olağanüstü bir insansınız demektir. Başkalarına önem verme yetinizi geliştirirseniz yaşamınızda çok iyi şeyler yapabilirsiniz. İnsanları oldukları gibi sevme ve takdir etme yeteneğiniz aslında herkesin arzu ettiği bir özelliktir.

Kişilik Tarzı Üç İçin Öneriler

1. Gerçek bir gelişme için dürüst olmak önemlidir. Samimi his-leriniz ve ihtiyaçlarınız için kendinize ve başkalarına karşı dürüst olun. Aynı şekilde, başkalarını etkileme veya öneminizi abartma dürtüsüne direnin. Başarılarınız hakkında övünmek veya onları abartmak yerine doğal olursanız insanları etkileme şansınız artar.

2. İlişkilerinizde yardımseverliğe ve işbirliğine önem verin. Bunu

yapmak için hareketli bir günde değer verdiğiniz bir insana zaman ayırın ve onunl a meşgul olun. Öyl e göz alıcı bir şey yapmanız gerekmiyor, sadece birlikte birkaç dakika yeterlidir. Bunu başarabildiğiniz an daha sevecen, daha sadık bir arkadaş ve daha çekici bir insan olacaksınız. Kendiniz hakkında da daha iyi hissedeceksiniz.

3. Ara verin. Durmadan hedefe doğru koşarken kendinizi ve çevrenizdekileri çok yorabilirsiniz. Hırs ve nefsi geliştirme olumlu niteliklerdir ama dinlenmek ve kendinizi dinlemek için ara verin. Bazen 3-5 derin nefes, enerji kazanmak ve bakış açınızı iyileştirmek için yeterli olur.

4. Sosyal farkındalığınızı geliştirin. Birçok Üç, kendilerini geliştirme ile ilgisi olmayan projelerde yer alarak büyük ilerleme kaydetmişlerdir. Kişisel çıkarların ötesindeki amaçlar için başkaları ile işbirliği yapmak, gerçek değerinizi ve kimliğinizi keşfetmenin güçlü bir yoludur.

5. Bazı averaj Üç’ler, kabul edilmek için başkalarının beklentileri doğrultusunda hareket ederler ve durum ile ilgili gerçek hislerinden uzaklaşırlar. Böyle bir dürtüye direnin. Kendi öz değerlerinizi keşfedecek zamanı yaratın.

6. Başkalarını destekleyin ve yüreklendirin. Kendinize ilgi çekmek ve hayranlık uyandırmak yerine başkalarına, özellikle bunu hak ettikleri zaman ilgi gösterin, hayranlığınızı belirtin. Çelişkili gözükebilir ama başkalarını takdir ettiğiniz ve desteklediğiniz zaman kendiniz hakkında daha iyi hissedeceksiniz. İlişkileriniz yarışma yerine işbirliğine dayanırsa daha mutlu ve tatmin edici olacaktır. İlgi ve onayı aldığınız oranda vermeği öğrenirseniz daha aranır ve arzu edilir bir arkadaş olacaksınız.

7. Büyük bir enerjiniz, iyi bir mizah anlayışınız var. Organizasyon yapmakta beceriklisiniz, sırf varlığınız ve canlılığınız ile heyecan uyandırıyorsunuz. Bu özelliklerinizi ait olduğunuz grupların ve grup üyelerinin iyiliği için kullanın, bu bireylerin kendilerini ve yetilerini geliştirmelerini sağlayın.

8. Üç’ler başarı çizgilerini tutturamadıkları zaman bunalıma girerler veya başkaları tarafından küçük düşürüldükleri zaman öfkelenirler. Sorunlarının kökeninde iş yaşamında ve ilişkilerinde kendileri için koydukları gerçek dışı beklentiler yer alır. Eğer bu sizin için doğru ise

alkışlanma beklentinizin ne denli abartılmış olduğunun farkına varın. Eğer insanlar ortaya çıkardığınız işte bir değer görüyorlarsa bunu muhakkak belirteceklerdir. Belirtmedikleri takdirde ise bu sizin gerçek değerinizin bir göstergesi değildir.

9. Üç'ler için sorunları olduğunu veya anlayamadıklarını itiraf etmek zordur. Bu tarzın aldatması çoğu zaman, acı çektiğini veya bir şeyi yapmak için yeterli olmadığını kabul edememekten kaynaklanır. Bu eğilim kontrol edilmezse sorunlara yol açar. Tarzın tuzaklarını atlatmanın en basit yolu, anlama, yetenek veya dayanma sınırlarınıza eriştiğiniz zamanı bunu başkalarının bilmesine izin vermektir.

10. 10. Başka tarzlar gibi Üç'ler de tinsel yetilere sahiptirler ve kendilerini geliştirebilirler. Tarzınızın güçlü yönlerini bu doğrultuda kullanın. Kendinizi başkaları ile karşılaştırarak veya bir başkasının başarısını dert edinerek dikkatinizi dağıtmayın. İlginizi ve yeteneklerinizi yararlı işlere (ve özellikle başkalarının yararına) yöneltirseniz en iyi halinizi yakalamış olursunuz ve kendinizi başkaları ile karşılaştırmak gereğini duymazsınız. Kısacası, kendinizi kabul etmeyi öğrenin ve başkalarının ne yaptığı ile meşgul olmayın.

Kişilik Tarzı Dört İçin Öneriler

1. Hislerinizle o kadar ilgilenmeyin. Hisleriniz sizin de bildiğiniz gibi bir destek kaynağı değil. Şu öğüdü unutmayın: "Dört'lerin yapabileceği en önemli hatalardan biri kendilerini hisleri ile eşleştirmeleridir. Harekete geçmeden önce hislerini ve özellikle olumsuz olanları anlamaları gerektiği safsatası artık bir kenara atılmalı. Dört'ler, nefsin ve hislerin aynı şey olmadığını, olumsuz hislerin varlığının insanın içindeki iyiyi dışlamadığını göremiyorlar". Unutmayın ki hisleriniz sadece sizin o anki durumunuz hakkında bir şeyler söylüyor, daha fazlasını değil.

2. "Uygun duygudurum" oluncaya kadar işleri ertelemekten vazgeçin. Ne kadar küçük olursa olsun kendiniz ve başkaları için üretken ve anlamlı işler ortaya çıkarmaya çalışın. Gerçek dünyada çalışarak kendinizi ve yeteneklerinizi keşfedecek bir ortam yaratacaksınız. Aslında, çalıştığınız, potansiyelinizi kullandığınız zamanlar en mutlu

zamanlarınız. Kendinizi boşlukta bulmayacağınıza emin olabilirsiniz, bu yüzden gerçek dünya ile temasınızı yitirmeyin.

3. Olumlu deneyim geçirmeye hazır olduğunuza inanmasanız bile bunlar öz-saygınızı ve öz-güveninizi güçlendirecek. Bu yüzden kendinizi iyi şeylere yönlendirin. Zorlu bir iş için hiçbir zaman hazır olmadığınızı, biraz daha zamana ihtiyacınız olduğunu hissedebilirsiniz. (Dört'ler hiçbir zaman kendilerini yeteri kadar toparlanmış hissetmezler ama her şeye rağmen yaşantılarını ele alma cesaretini göstermelidirler.) Küçük olsa bile en iyi yönlerinizi ortaya çıkaracak şeyler yapmak için kendinize söz verin.

4. İyi bir öz-disiplin çok şey içerir; düzenli uyku, düzenli çalışma ve düzenli egzersizin birikimle güçlendirici etkisi vardır. Tüm bunlar sizden kaynaklandığı için sağlıklı bir öz-disiplin, özgürlüğünüz veya bireyselliğinize aykırı değildir. Öte yandan bedensel zevklerin, aşırı cinselliğin, alkolün, uyuşturucunun, aşırı uykunun ve düşlemlere takılmanın bildiğiniz gibi üzerinizdeki etkisi yıkıcıdır. Dolayısıyla, öz-disiplin uygulayın ve uygulamanızı sürdürün.

5. Hayali uzun konuşmalarla, özellikle olumsuz, içerleyici ve hatta romantik olanlarla, kafanızı doldurmayın. Bu konuşmalar aslında gerçek dışıdır veya harekete geçmek için prova olabilir ama yine bildiğiniz gibi hayalinizden geçenleri hiçbir zaman söylemiyor veya yapmıyorsunuz. Yaşamınızı ve ilişkilerinizi hayal etmekle vakit geçireceğinize yaşamaya bakın.

6. Güvendiğiniz birisi ile açıkça konuşun. Bu bir tedavi uzmanı (terapist) da olabilir. Hislerinizi anında ifade edebileceğiniz ve dürüst tepki görebileceğiniz bir ortam olmalı. Sandığınız kadar değişik ve yabancı bir insan olmayabilirsiniz. Çelişkili gözükebilir ama "kendinizi bulabileceğiniz" en emin yollardan biri, başka birisi ile ilişki içinde olmaktır.

7. Bir çeşit toplum hizmeti, sizi nefsinize yoğunlaşmaktan kurtaracak ve kendinize daha iyi bir açıdan bakmanızı sağlayacaktır. Kendinizden bile sakladığınız bazı güzel şeylere sahipsiniz. Bunları keşfetmenin yolu pratik hizmetten geçiyor.

8. Kendinize acımaktan, anne babanızdan yakınmaktan vazgeçin. Mutsuz çocukluk, tatmin olmamış bir geçmiş, başarısız ilişkiler ve hiç

kimsenin sizi anlamadığı düşüncelerine kendinizi teslim etmeyin. İletişime girmek için gerçekten çaba gösterirseniz birileri sizi muhakkak anlayacaktır. (Sağlıksız iddialarınızdan biri, yetiştirilirken incindiğiniz ve bu nedenle hiç kimsenin sizden bir beklentisi olmaması gerektiğidir.) Olumsuz tutumunuzun gerçek etkilerinin farkında olabilmek için nefis-bilginizi kullanın.

9. Her söylenenin sizi hedeflediğini düşünüp her şeyi kişisel almayın. Arada bir öyle olsa bile bunu kurcalamayın. Sonuç olarak bir eleştiri veya düşmanca bir yorum, sizi yansıtmaz. Genelde insanların, düşünce ve davranışlarınızı baştan aşağı inceleyecek kadar zamanları yoktur. Kuşkunuz olduğu zaman ise sorun, ne demek istediklerini sorarak öğrenmeye çalışın.

10. Kendi kendinize yaptığınız konuşmaların haşinliğinin farkına varın. Başkalarına söyleyip yapmayacağınız şeyleri kendinize söylemekte ve yapmaktasınız. Hor görme ve nefsini inkâr etmenin içsel konuşmalarını fark edin. Basmakalıp bir söz gibi olacak ama kendinizle arkadaş olun. Kendinizi destekleyin ve kendinize bir şans daha tanıyın.

Kişilik Tarzı Beş İçin Öneriler

1. Düşünmek, özellikle kuramsal olarak düşünmek bazen sizi yaşamdan uzaklaştırıyor; bunu farketmeyi öğrenin. Zihinsel yetileriniz olağanüstü bir Tanrı vergisi olabilir ama bunları kendinizden ve başkalarından uzaklaşmak için kullanırsanız hediye tuzağa dönüşebilir. Bedeninizin farkında olun.

2. Son derece yoğun, gergin ve gerilimli olmaya yatkınsınız; gevşemeniz ve rahatlamanız zor oluyor. İlaç veya alkol almadan, sağlıklı bir şekilde sakinleşmeyi öğrenmek için çaba sarf edin. Egzersiz yapmak veya bio-regülasyon yöntemleri (kalp atışı, kan basıncı gibi fizyolojik süreçleri bilinçli olarak kontrol etme çalışması) asabi enerjinizi yönlendirmeye yardım edecektir. Meditasyon, koşma, yoga ve dans, tarzınız için özellikle yararlıdır.

3. Birçok olanak görüyorsunuz ama çoğu zaman bunlar arasında seçim yapamıyor veya önemli olanları ayıramıyorsunuz. Takılmalarınız bakış açınızı bozabilir ve hassas değerlendirme yapamayabilirsiniz. Böyle bir

zamanda düşüncelerine güvendiğiniz bir kimsenin öğütlerine başvurmak yararlı olabilir; böylece bakış açınız berraklaşır. Bunu yapmak aynı zamanda başkasına güvenmenizi sağlar ki bu, tarzınızın zorlu yönlerinden biridir.

4. Öz-saygınızı, güveninizi veya yaşam durumunuzu desteklemeyen projelere yoğunlaşmağa başlayınca bunun farkına varın. Birçok ilginç konu, oyun ve meşgale peşinde olabilirsiniz ama bazen bunlar gerçekten yapmanız gereken şeylerin önüne geçebilir. Kararlı davranmak, daha fazla bilgi veya ilgisiz beceri edinmekten daha güven sağlayıcıdır.

5. Beş'ler için insanlara güvenmek, duygusal olarak açılmak veya kendilerini erişilir kılmak zordur. İlişkilerdeki olası sorunların farkında olmaları, kendini doğrulayan kehanetler yaratabilir. Başkaları ile çatışmanın doğal olduğunu hatırlamak iyi olur; burada öneml i ve aynı zamanda sağl ıkl ı olan, inzivaya çekilerek insanlarla olan bağları reddetmek değil, tersine çatışmayı halletmeye çalışmaktır. Çatışma yaşayacak kadar güvendiğiniz bir iki yakın arkadaşın varlığı yaşamınızı büyük miktarda zenginleştirecektir.

6. Başkaları ile daha çok işbirliği yapın, daha az yalnız kalın. Doğanızın dokusuna aykırı gözükebilir ama destekleyici ve verici olmayı öğrenmek, aynı zamanda eğitici olacaktır. Entelektüel yenilgi hissetmeden veya savunmasız bir duruma itildiğinizi düşünmeden mümkün olan anlarda, başkalarına kibarca teslim olun.

7. Bazı Beş'ler insanların huzursuz hissetmelerine neden olurlar. Kendilerini ilgilendiren şeylere o denli yoğunlaşmışlardır ve kendi fikirlerini o denli büyüleyici bulurlar ki insanların rahat etmelerini sağlayacak sosyal incelikleri unuturlar. Bu sizin için geçerli ise şunu unutmayın, müthiş zekânız birçok kişi için ürkütücüdür (belki de bundan gurur duyuyorsunuz ve bunu insanlardan uzak durmak için kullanıyorsunuz). İlgilerinizi paylaşmak yerine insanlar sizden kaçıyor olabilirler.

8. Sizden daha az zeki olduğunu düşündüğünüz insanlara tepeden bakıyorsunuz. Aslında bu insanlar sizin kadar zeki olmayabilirler ama bu, onların aptal olduğu veya düşüncelerinin değersiz olduğu anlamına gelmez. Hükümlerinizde alaycı veya haşin olmadan başkalarının zekâ

sınırlarını kabul etmeye çalışın. Ayrıca, değişik zekâ göstergeleri olduğunu hatırlayın; sizin zekâ yeteneğiniz üstün olsa bile bu size başka insanları küçük görme veya onlara sinirli davranma hakkını vermez. Tanrı vergilerinizi insanların aleyhine değil, onların yararına kullanın.

9. Eğer başkaları sizden uzak duruyorlarsa veya size karşı tavır alıyorlarsa belki de onlar değil, siz bu karşıt tavırları baş-latmışsınızdır. Kişilerarası çatışmalarınızı yaratmada ne gibi katkılarda bulunduğunuzu keşfetmek için kendinizi inceleyin.

10. Müthiş bir anlama yetiniz var. Başkalarının bakış açılarını anlamak, şefkat hislerinizi geliştirmek için neler yapabileceğinizi düşünün. Önsezilerinizi kullanıp insanlara şefkatli ve insancıl yaklaşırsanız kendi ılımlı hisleriniz ortaya çıkacak ve kişiliğiniz yumuşayacaktır. İnsanları uzaktan izlemek yerine onlara yakınlaşırsanız daha güvenilir, rahat ve mutlu olacaksınız. Sadece beyninizi değil, kalbinizi de kullanın: Böylece bilgi birikiminiz bir amaç ve anlam kazanacak ve siz daha hoşnut bir insan olacaksınız.

Kişilik Tarzı Altı İçin Öneriler

1. Endişeli olmak doğaldır çünkü herkes, hem de sizin sandığınızdan daha sıklıkla endişelidir. Endişenizi yaşayın, onu inceleyin ve onunl a barışık olun. Aşırı alkol (veya ilaç, madde) tüketimine başvurmadan gerilimlerinizi halletmeye çalışın. Aslında, anı (şimdiyi) yaşarsanız endişenin enerji verdiğini, sizi daha üretken ve farkında yaptığını göreceksiniz.

2. Sinirlendiğiniz veya öfkelendiğiniz zaman gergin ve hırçın oluyorsunuz; hatta neden olduğunuz şeyler için başkalarını suçlamaya başlıyorsunuz. Gerçek yaşama yansıyan karanlık duygudurumlar ve olumsuz düşünce örüntüleri ile dolu olan kötümserliğinizin farkında olun. Öz-kuşku sizi kendinizin düşmanı yapar ve sonunda siz zarar görürsünüz.

3. Altı’lar gerilim altında ve endişe duydukları zaman aşırı tepki gösterebilirler. Bu tepkinin nedenini tanımaya çalışın. Ayrıca, şimdiye kadar korku duyduğunuz hemen hiçbir şeyin gerçekleşmediğini görün. İşler gerçekten sizin düşündüğünüz kadar kötü olsa bile korku dolu

düşünceleriniz sadece sizi ve durumu iyileştirme yeteneğinizi zayıflatır. Dış olaylara hâkim olamazsınız ama kendi düşüncelerinize hâkim olabilirsiniz.

4. Güven duygunuz üzerinde çalışın. Yaşamınızda muhakkak ki güvenebileceğiniz ve size ilgi duyan insanlar vardır. Eğer yoksa böyle birini bulmaya ve ona yakınlaşmaya çalışın. Bu, reddedilme riski taşır ve en derin korkularınızı yüzeye çıkarabilir ama elde edeceğiniz sonuç için bu riski göze alabilirsiniz. İnsanların sizden hoşlanmasını sağlayan Tanrı vergisi bir yeteneğiniz var ama kendinizden emin değilsiniz ve insanlara bağlanmaktan korkuyorsunuz. O zaman durumunuzu açıkça ortaya koyun. İnsanların onlar hakkında ne hissettiğinizi bilmelerine olanak tanıyın.

5. Başkaları sizin hakkınızda sandığınızdan daha olumlu düşünüyorlardır. Aslında korkularınız, başkalarının size olan tutumundan çok sizin onlara olan tutumunuzun göstergesidir.

6. Birçok alanda sorumluluk taşıyorsunuz ama hatalar için sorumluluk almaktan korkuyorsunuz. İnsanların bu yüzden boğazınıza sarılacağından korkuyor olabilirsiniz ama çoğu kişi, davranışları ve özellikle hataları için sorumluluk alan insanlara saygı duyarlar. Sorumluluğu başkasına yıkarsanız insanları kaçırır ve size olan saygılarını sarsarsınız.

7. Kendinizi güvende hissetmek istiyorsunuz ama bu, ancak siz kendinize güven duyarsanız gerçekleşebilir. Kendinize ve yeteneklerinize inanın. Kendinize güvenmezseniz başkaları da size güvenmeyecektir. Bunu gerçekleştirmenin yollarından biri bedeninizle temas halinde olmak ve kaygılı zihninizi sakinleştirmektir. Bunu yapabildiğiniz anda yaşamın sizi desteklediğini göreceksiniz.

8. Otoriteye olan tutumunuzu inceleyin. İstem dışı isyan ediyor ve direniyor musunuz? Otorite arıyor, “ben sadece emirleri yerine getiriyordum” sözü arkasına saklanıyor musunuz? Çoğu Altı için otorite konuları yüklüdür. Bu bölümdeki bilinçdışı tutumunuzun farkında oldukça içinizdeki bilgenin otoritesini tanıyacaksınız.

9. Başkaları ile adil davranın ve kafanızdan geçenleri açıkça söyleyin. Kararsız veya savunmacı gözükmek ilişkilerinizde çatışma ve gerilim yaratır.

10. Konularınızın çoğu kendi dışınızda güvenilir kılavuz ve destek bulmakla ilgilidir. Bu kaynaklar bir dereceye kadar yararlı olabilirler ama hiçbiri istediğiniz sarsılmaz dengeyi ve yanıl-maz bilgeliği sağlayamaz. Sağlamlığı, gücü ve yetileri ancak kendi doğanızda bulabilirsiniz çünkü ancak kendi ruhunuzun anlık doğal zekâsı, her anın gerektirdiğine taze yanıt verebilir. Yaşamınızda var olan destek için minnettar olun ama onlara pek fazla meyletmeyin. Yaşamı vakar ve zarafet ile sürdürmek için gereken her şey içinizdedir.

Kişilik Tarzı Yedi İçin Öneriler

1. Ani dürtülerle harekete geçmek yerine bunları tanıma ve gözlemleme alışkanlığını edinin. Bu, birçok dürtüyü dinlememek, sadece yararlı olanları tutmak anlamına gelir. Dürtülerinize direndikçe kendiniz için iyi olana yoğunlaşma olanağını bulacaksınız.
2. Başka insanları dinlemeyi öğrenin. Söyledikleri ilginç olabilir ve onlardan, size yeni kapılar açacak şeyler öğrenebilirsiniz. Sessizliği ve yalnızlığı takdir etmeyi öğrenin: Televizyondan veya müzik setinden gelen seslerle dikkatinizi başka tarafa çekmek (ve endişelerinizi bertaraf etmek) zorunda değilsiniz. Dıştan gelen uyarmaları aza indirerek kendinize güvenmeyi öğrenebilirsiniz. Sandığınızdan daha mutlu olacaksınız çünkü yaptığınız şeyler, eskisinden daha az olmasına rağmen sizi tatmin edecek.
3. Her şeye şu anda sahip olmak zorunda değilsiniz. İmrendiğiniz o yeni şey, büyük bir olasıl ıkl a yarın da orada olacaktır (herhangi bir yiyecek, içecek, giyecek, vb). Çoğu iyi fırsat yeniden ortaya çıkar. Siz de o zaman kendiniz için en iyisini saptayabilecek durumda olabilirsiniz.
4. Özellikle yaşamak istediğiniz deneyimlerde, niteliği niceliğe tercih edin. Nitelikli yaşantı için şimdiki deneyime tam dikkatinizi verin. Gelecekteki yaşantıları beklemeye başlarsanız yaşadığınız anı kaçırır ve tatmin olma şansınızı zayıflatırsınız.
5. İstediğiniz şeyin uzun vadede sizin için iyi olacağından emin olun. Atasözünde dendiği gibi, ne için dua ettiğinize dikkat edin çünkü dualarınız kabul olabilir. Aynı doğrultuda, isteklerinizin uzun vadeli sonuçlarını düşünün çünkü bu istekler gerçekleştiğinde düş kırıklığı

veya mutsuzluk yaşayabilirsiniz.

6. Mutluluk dolaylı, örneğin değerli bir şeyle uğraştığımız zaman yan ürün olarak gelir. İnsanlar o an yaşadıkları deneyime etkin bir şekilde kendilerini adarlar ve önceliklerini doğru saptarlarsa mutluluğu ana hedef yapmadan mutlu olabilirler. Mutlu olmayı birincil amaç yaparsanız kalıcı mutluluğu elde edemezsiniz.
7. Kolaylıkla kontrolden çıkabiliyorsunuz çünkü her şeye karşı heveslisiniz. Bu eğiliminizin farkında olun. Çok büyük enerjiniz ve güçlü iştahınız var. Tarzınızın en derin korkusu, bir şeylerden yoksun kalmaktır ama karşınıza çıkan her heyecan verici olasılığı ayırım yapmadan izlerseniz aradığınız mutluluğu ve daha birçok şeyi kaçınılmaz olarak yitirebilirsiniz.
8. Çok komik ve eğlendirici olabilirsiniz. Espri anlayışınız, zekânız ve hazır cevaplığınız kendiniz için olduğu kadar herkes için de bir keyif kaynağı. Öte yandan, söylediklerinize dikkat edin. Etkilemek veya başkalarından tepki almak için söylemek istediğinizden fazlasını ağzınızdan kaçırmayın. Esprili ve alaycı bir söz veya son sözü söylemek istemek, insanları incitebilir ve ilişkileri zedeler.
9. Yine aynı şekilde, kendinizi veya insanları her an keyifli tutmak sizin göreviniz değil. Hislerinizin diğer yönlerini özgürce ifadelendirebileceğiniz arkadaşlarla da birlikte olun. Neşeli olma ve neşelendirme yetiniz çok güzel ama biraz daha gerçekçi ve ayakları yere basan bir kişi olduğunuz zaman insanlarda daha çok saygı ve ilgi uyandırıyorsunuz. Derinliğe önem verin ve üzüntünüzden korkmayın. Kaçtığınız şey olup bitti; siz buradasınız ve yaşıyorsunuz.
10. En üstün ruhsal ve tinsel yetilerinizden biri neşe ve sahip olduklarınıza karşı duyduğunuz minnet hissi. Minnet hislerine zaman ayırın ve var oluşun büyüsüne kendinizi teslim edin. Yaşamın güzelliğine ve değerine olan hayranlığınız sizi beklenmedik âlemlere götürecektir. Şaşırmaya hazır olun.

Kişilik Tarzı Sekiz İçin Öneriler

1. Doğanızın dokusuna aykırı gibi gözükebilir ama kendinizi tutun.

Başkalarına iradenizi bastırmaktan kaçınırsanız gerçek gücünüzü göstermiş olursunuz. Gerçek gücünüz insanları esinlemek ve canlandırmak. Bir kriz sırasında idareyi ele alıp bu krizin atlatılmasına yardım ettiğiniz anlar en iyi haliniz. İnsanlara önem verdiğiniz zamanlar çok az kişi sizi kullanmayı düşünecektir. Yüreğinizin yüceliğini göstererek başkalarının sadakatini ve bağlılığını kazanmanız, ham güç gösterisinden çok daha etkilidir.

2. Sekiz'ler için zor olabilir ama ara sıra da olsa başkalarına teslim olmayı öğrenin. Çoğunlukla kaybedecek çok az şey vardır; bu yüzden gücünüzü veya gerçek ihtiyaçlarınızı gözden çıkarma korkusu olmadan başkalarının biraz kendi yollarında yürümelerine olanak tanıyabilirsiniz. Herkese her an egemen olmaya kalkışmak, benliğinizin şişmekte olduğunun göstergesidir. Bu da daha ciddi çatışmaların işaretidir.

3. Dünya sizin karşınızda değildir. Yaşamınızdaki birçok kişi size önem vermekte ve sizi örnek almaktadır ama takılma (Bak Bölüm 2) sırasında siz onlara zorlu günler geçirtiyorsunuz. Zaten var olan şefkatinizin harekete geçmesini sağlayın. Bundan dolayı zayıf gözükmezsiniz; tersine şefkat, sizdeki ve yaşamınızdaki destek ve gücü ortaya çıkarır. Ayrıca, başkalarının sizin karşınızda olduğuna inanır ve tepkide bulunursanız onların sizden uzaklaşmalarına neden olabilirsiniz ve dolayısıyla korkularınızı doğrulamış olursunuz. Gerçekten yanınızda olan insanları iyice inceleyin ve sizin için ne denli değerli olduklarını onlara belirtin.

4. Sekiz'ler sadece kendilerine güvenmek isterler; kimseye bağlanmak istemezler. Ama ters anlamda, birçok insana bağımlıdırlar. Örneğin, çalışanlarınıza iş ve maaş verdiğiniz için onlara bağımlı olmadığınızı düşünebilirsiniz. Onları her an işten atabilir ve yenilerini işe alabilirsiniz. Küçük krallığınızda sizden başka herkes feda edilebilir. Ama gerçek şudur ki işyerinizin kendi başınıza yapabileceğinizin ötesinde gelişmesi ve hatta ayakta kalması için çalışanlarınızın işlerini yapmaları gerekmektedir; bu da sizin onlara bağımlı olduğunuzu gösterir. Size bağlılık gösterenleri yabancılaştırırsanız en yaltakçı ve güvenilmez kişileri ispiyoncu olarak çalıştırmak zorunda kalabilirsiniz. Bunu yaptığınız zaman ise onların sadakatinden kuşkulanır ve konumunuzu yitireceğinizden korkarsınız. Sonuç olarak, ister iş hayatında ister özel yaşamda kendine yeterlilik büyük oranda bir

kuruntudur.

5. Sekiz'ler tipik olarak güce aşırı değer verirler. Hangi yolla olursa olsun- basit ham güç, varlık veya konum yolu ile- güç sahibi olmak, istediğiniz şeyi yapmak, kendinizi önemli hissetmek, korku duyulmak ve itaat edilmek için size olanak tanır. Ama sizi gücünüzden dolayı çekici bulan kişiler, sizi kendiniz için sevmezler, siz de onlara sevgi veya saygı duymazsınız. Belki de bu şeytanla yapılan bir anlaşma gibidir: Güç karşılığında tinsel değerleri feda etmeğe hazırsınız ama bu yolla biriktirdiğiniz gücün karşılığını fiziksel ve duygusal olarak pahalı ödemek zorunda kalabilirsiniz.

6. Kendinizin ötesinde büyük bir amaca hizmet etmeyi öğrenin. Çoğu insanın yaşamında aile ve ilişkiler bunu sağlar. Eş ve çocuk sevgisi, çoğu insanın kendini aşmasına ve yaşamında anlam bulmasına yardım eder. Ama her şey kendinize dönük olacaksa bunları elde etmenin imkânı yoktur; sonunda da derinden mutluluğu tatmanın, tinsel gelişmenin ve diğer değerlerin önü kesilir. Şişmiş bir benlik, çoğu Sekiz'in anlamsızlığı savma yoludur ama bu anlamsızlığı da kendi yaşam biçimleri yaratmaktadır.

7. Yüksek Güç var ise bu sizden daha yüce ve kendinizi tesl im edeceğiniz bir şeydir. Ama kendini teslim etmek Sekiz'ler için zor bir kavramdır. Eğer Tanrı'ya inanmıyorsanız bu inançsızlığınız gerçek akılcı inanca mı dayanıyor, yoksa benliğinizden ve hoşlandığınız şeylerden vazgeçmek istemediğiniz için mi böyle düşünüyorsunuz? Bu soruya yanıtınız birçok konuya açıklık getirebilir.

8. Eğer tarzınızın alt Seviyelerine düştüyseniz ve acınızdan dolayı haşin ve acımasız davranıyor, başkalarını incitiyor ve onlara zarar veriyorsanız şu anda yaşamınızı değiştirmek elinizde. İnsan işlevselliğinin en alt seviyesinde bir yaşam, hayvanların sonu gibi yalnız ölüme mahkûmdur. Olaylar böyle olmak zorunda değil. Temel iyiliğinize inanın ve gerçek dönüşüme açık olun.

9. En önemli potansiyellerinizden biri başkaları için fırsat yaratmaktır. Sekiz'ler güçlerini herkese refah ve umut yaymak üzere kullandıkları zaman saygı duyulurlar ve asıl kimlikleri olan hayırsever velinimet olarak anılırlar. Güçlüsünüz ve elinizde bol kaynak var; bunları yüce bir ruhla kullanırsanız korkacak kimse kalmayacaktır. Düşman yapmak

yerine sıcak dost kazanacaksınız. Başkalarının sadakatini sorgulamak yerine onlara güveneceksiniz. Birisinin sizi kullanması, yaptıklarınızın büyüklüğünü asla silemeyecek. Buna başkaları da izin vermeyecek. insanları kollarsanız onlar da sizi kollayacaktır. 10. Başkalarına verebileceğiniz zararı, bir de iyiliği düşünün. Hangisi ile anımsanmak isterdiniz?

Kişilik Tarzı Dokuz İçin Öneriler

1. Tarzınızın eğilimi başkalarına uyum sağlamak, huzuru sürdürmek ve iyi bir insan olmak için onların istediğini yapmaktır. Başkalarının arzularına sürekli rıza göstermek, sizi gerçekten tatmin edecek ilişki ortamı yaratacak mı? Kendinizi açıkça ortaya koyamadığınız zamanlar insanları sevmek imkânsızdır. Bu yüzden doğal olun, çelişkili gibi gözükebilir ama başkaları size ihtiyaç duyduğunda onların yanında ola-bilmeniz için bağımsız olmanız gerekiyor.
2. Çaba gösterin. Olup bitene dikkat etmek için kendinizi zorlayın. Dağılıp sürüklenmeyin, hayallere dalmayın. Çevrenizde etkin olabilmek için odaklanmaya çalışın. Zihnen ve ruhen daha uyanık olun.
3. Sizin de baş etmeniz gereken saldırgan hisleriniz, endişeleriniz var. Olumsuz hisler ve dürtüler sizin bir parçanız ve siz kabul etmeseniz de bunlar sizi duygusal ve fiziksel olarak etkiliyor. Daha da ötesi, olumsuz duygularınızı istem dışı ifade ediyorsunuz; bu da ilişkilerinizde arzu ettiğiniz huzur ve uyumu engelliyor. En iyisi, hislerinizin farkına varmak ve her şeyi ilk başta açıkça belirtebilmek.
4. Bu çok acı verebilir ama eğer evliliğiniz boşanma ile sonuçlan-dıysa veya çocuklarınız ile sorun yaşıyorsanız bu sorunlara ne gibi katkıda bulunduğunuzu dürüstçe incelemelisiniz. Sıkıntılı ilişkileri incelemek, işin içinde yüreğinize yakın insanlar olduğu zaman çok zordur. Başkaları için beslediğiniz hisler, kimliğinizin ve öz-saygınızın önemli bir kısmını oluşturur. insanları gerçekten seviyorsanız içinde bulunduğunuz çatışmaların oluşmasında oynadığınız rolü incelemelisiniz. Seçim basittir: Kısa vadede huzurunuzdan vazgeçip uzun vadede iyi bir ilişki yakalayabilirsiniz.
5. Bedeninizin ve duygularınızın daha çok farkında olmak için sık

egzersiz yapın. (Bazı Dokuz'lar iş yaparken koşarlar ve bu şekilde yeterli egzersiz yaptıklarını düşünürler.) Düzenli egzersiz sağlıklı bir öz-disiplindir ve hislerin, duyuların farkındalığını artırır. Beden farkındalığı ise yaşamınızın diğer alanlarına yoğunlaşmanıza olanak tanır. Egzersiz aynı zamanda saldırganlık hissi ile temas etmek ve onu salıvermek için iyi bir yoldur.

6. Hisleri bastırmak somatizasyona neden olur- açıklanamayan baş ağrıları, sırt ağrıları, mide bulantısı ve diğer bedensel yakınmalar. Bastırılmış duyguların sonucunda ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik sorunların bazıları ani migren, ağlama krizleri, panik atak ve topluluk önüne çıkma korkusudur (agorafobi). Bunlar için uzmana gitmeye karar vermek zordur ama gerekli olabilir. Korkmayın. Söz konusu yardımı alırsanız yaşamınız zenginleşecek ve daha huzurlu olacaksınız.

7. Büyük krizler dışında sakinleşmek için ilaç (veya madde) veya alkol almayın. Bunlar endişelerinizden kurtulmanıza yardım edebilir ama bedeli, geliştirmeye çalıştığınız farkındalığın ve olaylarla baş edebilme yeteneğinizin donuklaşması ve körleş-mesidir. Dokuz'lar için sakinleştirici almak gereksiz işlerle uğraşmaya, malumla iştigal etmeye tereciye tere satmaya benzer- rahatsızlığınızı gidermek için gerçekten değil de ihtiyacınız olduğunu sandığınız bir şeyi kullanıyorsunuz. Krizlerle baş etmek sadece öz-saygınızı yükseltmeyecek, aynı zamanda başkaları tarafından, kendi yaşamlarında destek için başvurabilecekleri güçlü bir insan olarak algılanacaksınız.

8. Dokuz'lar için en büyük felaket bastırılmış bir birey olarak yaşamaları ve sonunda yaşamlarının kendileri tarafından değil, sanki bir başkası tarafından yaşandığını, kendilerinin de çoğu zaman "uykuda" olduklarını fark etmeleridir. Bu şekilde yaşamayın. Yaşamı olduğu gibi kabul edin ve yaşıyor olmanın muhteşemliğini hissedin.

9. Öfke ve korkularınızı eşinizle ve arkadaşlarınızla paylaşmada rahat olun. (Hisleri güvenle ifade etmek birçok tarz için ürkütücüdür, bu açıdan yalnız değilsiniz.) Kendinizi açıkladığınızda ilişkilerinizi zedelemeyeceğinize güvenin. ilişkilerinizin sağlam olduğuna, ailenizin ve arkadaşlarınızın size olumlu baktıklarına, doğal olabileceğinize ve birey olarak gelişebileceğinize inanın.

10. En büyük değerlerinizden biri başkalarını kabul edişinizdir; insanlar

sizinle kendilerini sakin, güvende ve rahat hissederler. Eğer onlara karşı düşünceli davranırsanız sizi daha çok sevecekler ve dostluğunuza önem vereceklerdir. insanları dikkatle dinleyin ve onları oldukları gibi kabul edip anlamaya çalışın. Aranızdaki sevgi çok daha değerli olacaktır.

Kişilik Tarzı Bir İçin Öneriler

1. Rahatlamayı öğrenin. Kendinize zaman ayırın; her şeyi siz yapmak zorunda değilsiniz, yapamadığınız şeylerin sonunda da yıkım ve kargaşa gelmeyecektir. Ara sıra öyle hissetmenize rağmen dünyanın kurtuluşu yalnızca sizin elinizde değildir.
2. Başkalarına öğretecek çok şeyiniz var ve büyük olasılıkla iyi bir öğretmensiniz ama insanların hemen değişmelerini beklemeyin. Sizin için apaçık olan bir şey, özellikle sizin gibi öz-di-siplin sahibi olmayan ve kendisi hakkında nesnel düşüneme-yen insanlar için öyle olmayabilir. Çoğu insan doğru olanı yapmak isteyebilir ve sizinle hemfikir olabilir ama birçok nedenden dolayı sizin istediğiniz zamanda istediğiniz doğrultuda değişemeyebilir. Sözleriniz ve tutumunuz sandığınızdan çok daha etkilidir; dolayısıyla beklediğiniz değişim ilerde gerçekleşebilir. Sabırlı olun.
3. Başkalarının hatalarından kolaylıkla rahatsız oluyorsunuz. Bu insanların hata yaptıkları doğru olabilir ama bundan size ne? Rahatsızlığınız görüşlerini değiştirmeleri için onlara yardımcı olmayacak. Aynı şekilde, kendi kusurlarınıza sürekli sinirlenmenize de dikkat edin. Kendinizi sert bir biçimde eleştirmenizin gelişmenize olumlu etkisi var mı? Yoksa bu yüzden daha gergin, sinirli ve kendinden kuşku duyan bir insan mı oluyorsunuz? Üstbenliğinizin saldırılarının sizi nasıl yıprattığını anlamayı çalışın.
4. Hisleriniz ve özellikle bilinçdışı dürtüleriniz ile temas edebilmeniz önemlidir. Duygularınızla, cinsel ve agresif dürtülerinizle, kısacası sizi siz yapan dağınık ve kirli insanca şeylerle rahat değilsiniz. Günlük tutarak, grup tedavisi veya başka türlü bir grup çalışmasına girerek duygularınızı geliştirebilir, insanca ihtiyaçlarınız ve sınırlarınızdan dolayı başkaları tarafından hor görülmediğinizi anlayabilirsiniz.
5. Zayıf yönünüz, kendini haklı gören öfkenizdir. istediğiniz şekilde

doğru davranmayı reddeden kişilere kızıyor ve darı-lıyorsunuz. Bir adım geri çekilin ve izleyin: Öfkeniz insanları dışlıyor ve bu yüzden söylemek istediğiniz birçok iyi şeyi duyamıyorlar. Daha da ötesi, bastırılmış öfkeniz ülsere veya yüksek tansiyona neden olabilir ve daha da kötü şeylerin habercisidir.

6. Bir'lerin öğrenmekte en çok zorlandıkları şeylerden biri insanları kendi hallerine bırakmak ve kendi başlarına karar vermelerine olanak tanımaktır. insanlara ne yapmaları gerektiğini söylemek kişiye hoş gelir ama her durum için ilke veya kural uygulaması getirmek, ne kadar haklı olursanız olun, iyi niyetin ötesindedir. Ne zaman ne kadar konuşacağını, dinleyenin ne kadar algılayıp ne kadar kabul edebileceğini bilmek bilgeliktir; bunları bir dizi kural ile saptayamazsınız. Dinleyen birisi olmadıkça akıllı söz yerini bulmaz. Bu nedenle kılavuzunuz, kurallarınız veya "doğruluğunuz" değil, yaşayan bilgeliğiniz olsun.

7. Başkalarını dinleyin; onlar da haklı olabilirler. Öyle olmasa bile söylediklerinde bir nebze haklılık payı vardır. Başkalarını dinleyerek daha çok şey öğrenecek, aynı zamanda daha bilgili ve duyarlı bir öğretmen olacaksınız. Konuştuğunuz zaman çevrenizdekiler, bir mantık makinesini değil, bir insanı dinlediklerini bilecekler.

8. Kusursuzluğu arayanlar başkalarını deli ederler. Bulaşık yıkamaktan tutun ütü yapmaya, bahçe bakımına kadar yaşamdaki herhangi bir işi yapmanın herhalde tek bir doğru yolu yoktur.

9. Birçok şey hiçbir sakınca yaratmadan değişik bir şekilde yapılabilir. Kaldı ki gereksiz titizliğe varan bir kusursuzluk arayışı, başkalarının size olan güvenini sarsar ve sonunda önemli bir konuda yapacağınız önerileri dinleyen olmaz. Kısacası, kusursuzluğun yararlı bir ölçüt olduğu durumlarla gereksiz olduğu durumları birbirinden ayırt edebilmek gerekir.

10. Sağlıksız Bir'ler düşüncelerinde takıntılı, eylemlerinde zorlan-tılıdırlar. Averaj Bir'ler bile bu tür davranışlar sergileyebilirler. Farkına vardığınız anda bu eğilimlere direnmeye çalışın; teslim olursanız giderek yıkıcı davranışlara yönelebilirsiniz. Özellikle, çevrenizi kontrol etme ve tam düzen arzunuzun farkında olun çünkü bunlar daha başka karanlık bozuklukların habercisidir. (Abartılı düzen çoğu zaman, yaşamınızın başka bir alanında kontrolü yitirme korkusunun yer

değiştirmesidir.) Sizi gerçekten neyin rahatsız ettiğini bulmaya çalışın ve o sorunlarla uğraşın; enerjinizi binlerce küçük sıkıntıya harcayıp kendinizi yıpratmayın.

11. Bir insanın iyi olması için kusursuz olması şart değildir. insanlık dışı bir kusursuzluğun değil, insan olmanın hazzını yaşayın.

11. Bölüm - Kişilik, Öz ve Tinsellik (Spiritüellik)

Kendimizi gerçekten tanıyabilmemiz için doğal olarak yıllarca çalışmamız gerekiyor; kendimizi gözlemleyerek ve Gurdjieff'in Çalışma (The Work) adı altında toplanmış olan öğreti ve yöntemlerini uygulayarak çok şey keşfettiğimizi düşünebiliriz... Bunlar ilk başta yüzeyseldir; gerçek nefsini bilme ancak yılların sabırlı çabası ile gerçekleşir. Bu çaba her yönden çok değerlidir çünkü bu yolla değişiriz, yaşamımız da değişir. içten değişik bir insan oluruz, bu da dıştaki yaşamımıza yansır.

Bu gizemli özel bir kanundur. ve yaşamımızı değerli ve yararlı kılacak tek kişinin kendimiz olduğunu gösterir. Bunun için dış unsurlara veya makamlara başvurmanın anlamı yoktur. Bu gibi şeyler varlığımızın seviyesini değiştiremez, ne yaparsak yapalım veya ne düşünürsek düşünelim yaşam olduğu gibi devam eder. Sadece kendi üzerimizde çalışırsak, düşünme ve hissetme alışkanlıklarımızı değiştirirsek gerçek ve kalıcı bir şey ortaya çıkar. Dış değişim için ön koşul, nefis değişimidir. Nefis değişimi de ancak nefis bilgisi ve nefis üzerine çalışma ile gelir. (H. Benjamin, Basic Self-Knowledge (Temel Nefis Bilgisi, 163-64)

Personality Types (Kişilik Tarzları) kitabımızın amacı, Enne-agramın amacı gibi, hassas nefis bilgisi sunmaktı. Bundan çıkan ders, benlik şişmesinin savurganlık olduğu idi. Bunun ötesinde söylenecek çok şey var: Enneagram kişiliğimizi aşmamıza yardım ederek bizi tinsel boyutlara taşıyabilir. Genelde tinsel bağlamda ortaya çıkan gerçek hoşnutluğun, Temel doğamızı keşfetmekten geçtiğini daha önce belirtmiştik.

Kişiliklerimizin gündemi ile ilgisi olmayan yönlerimizi yaşayabilmek için benliğimizin ötesine geçmeye istekli olmamız ve bunu yapabilmemiz gerekir.

Aynı zamanda, benlik huylarımızın neden olduğu sınırları ve acıyı da yaşamaya hazır olmalıyız.

Nefsi aşmak zor ve ürkütücüdür çünkü kişiliğimize yabancı, geçmişteki huylarımıza aykırı, eski tutum ve kimliğimize ters düşen ve çocukluğumuzdan kalma yara ve savunmalardan kurtulmuş, bilinmeyen bir alana, hissetmeye, düşünmeye ve davranmaya doğru gitmekteyiz. Nefsi aşma bir bakıma yeniden doğuş, eskiyi geride bırakan ve yeni bir dünyaya atılmaya hazırlanan yeni bir insanın ortaya çıkışı, kısacası gerçek dönüşümdür.

Benliği aşmayı öğrenmek aslında sevgiye açık olmayı öğrenmektir. Bizi kendimizden kurtaracak olan tek şey sevgidir. Kendimizi ve başkalarını gerçekten sevmeyi ve başkalarının sevgisini kabul etmeyi öğrenmedikçe kalıcı mutluluk veya barış veya kurtuluş umudu olamaz. Kendimizi sevmeyi beceremediğimiz için benliğin sunduğu çeşitli kuruntularda kendimizi kaybediyoruz.

Personality Types kitabımızdaki ve bu kitaptaki açıklamalar, "benliğin sunduğu" kuruntuların sınıflandırılmasıdır. Benliğin perdelerinden ve kuruntularından kurtulduktan sonra şimdi sıra dikkatimizi başka bir yöne, bizi Özümüze götürecek yükselen sarmala döndürmeye gelmiştir.

"Özde yaşamayı" anlatmak önemli bir nedenden dolayı kişilik tarzlarını anlatmaktan çok daha zordur. Personality Types kitabında anlatılan benlik hallerinin çoğu özgür değildir ve çeşitli seviyelerde zorlantılar, kuruntular ve mekanik tepkiler ile doludur. Bu haller göreceli olarak takılmış olduklarından ("takılmalar") neyi aradığınızı bildiğiniz sürece anlatılması da göreceli olarak kolaydır. Öte yandan, Özün halleri özgürdür, dinamiktir ve sürekli evrim içindedir; onlar yaşamın ifadesi olmaktan çok yaşam aşılayan hallerdir. Gerçekten özgür ve kurtulmuş bir insanın niteliklerini analiz edebilirsek "Özde yaşamanın" ne demek olduğunu anlayabiliriz.

Özün ortaya çıkması yaşam süreci olmaya başlar. Yaşam artık birbirinden kopuk haz ve acı deneyimler dizisi olmaktan çıkmış, canlılık ırmağı olmuştur. Boyutlar, durumlar ve yetiler birbirini izler. Sürekli bir anlayış, görüş, sezi, bilgi ve var oluş halleri akışı vardır. (Almaas, Essence (Öz), 178)

Tipik korkularımızı yenmeye ve doğru arzularımızı izlemeye başladıktan sonra daha sağlıklı oluruz; Gelişme Seviyelerinde tırmandıkça benliğimiz daha esnek ve saydam olur. Seviye 1'e yani Kurtuluş Seviyesine erişmek Özümüz ve Temel nefsimizle, bütün muhteşemliği içinde gerçek doğamız ile temas etmek demektir.

Şaşırtıcı olan şey, Kurtuluş Seviyesine (Seviye 1) doğru ilerledikçe Temel

Arzumuza kavuştuğumuzdur. Aradığımız şeyin nerede olduğunu bildiğimiz anda bunu başarabiliriz. Benliğimiz ne kadar çabalarsa çabalasın Temel Arzuyu elde edemez. Bunun için Özümüze, var oluşumuzun temeline dönmeliyiz. Temel doğamızı yaşadığımız anlar olmuştur ama genelde bu deneyimlerin, benliği iflas ettiğine inandıracak kadar çok olması gerekmektedir. Benlik bilinci ile özdeşleşmiş olmamızdan, acı veriyor ve kendimiz dâhil her şeyi incitiyor olsa bile başka bir seçenek düşünemeyecek durumda olmamız başlıca sorundur.

Sanki insan halimizden kurtarılacakmışız gibi bu gerçeği görmüyor ve benlik gündemimizi bir anda tam anlamıyla silkip atamıyoruz. Seviyeler arasında gidip geliyor, gitgide Gelişme Yönü-müzdeki tarza, Kayıp Parçamıza ve oradaki gizilliklere açılıyoruz. Böylelikle kurtuluşumuz kademeli olmakta ve yeni durumda yeni yetiler ortaya çıkmakta. Almaas'ın dediği gibi “boyutlar, durumlar ve yetiler birbirini izlemekte.” insan doğasının değil, kendimiz ve gerçeklik ile ilgili kuruntularımızın ötesine geçiyoruz. Özde yaşamak benliğimizin ne olduğunu anlamak, böylece asıl nefsimizi keşfetmek ve onu olgunlaştırmaktır. Öz arayışı yaşamdan kaçış değil, tam tersi, kendi yaradılışımıza en derin bilinç seviyemizde katılmaktır.

“Özde yaşamak” kavramı hâlâ gizemli geliyor ise Enneagram bu belirsizliği biraz giderebilir. Çağdaş duyarlıklar söz konusu olduğunda Özde yaşama hedefi tuhaf ve itici gözükebilir. Ama Enneagramı göz önüne aldığımızda Özde yaşamanın tümüyle işlevsel ve bütün bir insan olarak yaşamak olduğunu öğreniriz. Hedef, benliği güçlendirmek değil, onun sınırlarını aşmaktır; bunu yaparsak daha sağlıklı olur ve zamanla “Özümüzde yaşamaya” başlarız.

Kendi üzerimizde çalışır ve “Özde yaşama” sürecini (ona de dersek diyelim) başlatırsak kendimizde hangi yetileri keşfedeceğiz?

Kendimiz üzerinde çalıştıkça kişiliğimizin en sağlıklı özelliği belirecek. Farkındalığımız arttıkça ve anda yaşamaya başladıkça Özümüz kişiliğimizin sağlıklı belirtilerini destekleyecek. Bir insan olarak bütünleşmemiz gerçekleştikçe yalnızca kendi tarzımızın değil, tüm sağlıklı özelliklere sahip olabileceğiz.

Her tarzın en önemli sağlıklı özellikleri, Enneagram üzerinde gösterilmiştir. Bunlar birbirimizden öğrenebileceğimiz güçlü yönlerdir; her tarza özeldir ama evrenseldir. Benlik kimliğinizi kendi özel yönteminizle aştıkça daha birçok sağlıklı özellik keşfedeceğinizi daima aklınızda tutun.

Tinsel Çalışma İçin Dokuz Gözlem

Bu sistemi araştırırken gerçek doğamızı ortaya çıkaracak süreç ile ilgili dokuz gözlem yaptık. Gözlemlerin kişilik tarzları ile ilgisi yoktur, dokuz kişilik tarzın her birisine aynı şekilde uygulanabilir. Her tarz kendi yolculuğunda bu gözlemlerin doğruluğunu görecektir. Bu kitapta tartıştığımız ana konuları gözlemlerde izleyebileceksiniz.

Gözlem 1. Gerçek doğamız Özümüzdür. Öz ve kişilik değişik şeyler değildir; kişilik Özden doğar ve onun içindedir. Sahip olduğumuz kişilik, gerçek Nefsimizin sadece bir parçasıdır. Çoğu zaman kişiliğimiz ile mest oluyoruz ve Temel doğamızı veya kim olduğumuzu unutuyoruz.

Gözlem 2. Kendimiz üzerinde çalışırken ilkönce dış tabakalardan, kişiliğin en dışındaki şekillerden başlıyoruz ve giderek Varlığımızın iç nüvesine kadar uzanıyoruz. Kişiliğimizin otomatik örüntüsü bizi belirli hallere doğru çekiyor ama bu örüntünün farkına varırsak gidişi tersine çevirebiliriz. Tabakaları soyarak gerçek kimliğimize erişebiliriz. Farkındalık (dikkat) artı psikolojik konularımızı çözme isteği ve yeteneği, Çalışmamızın anahtarlarıdır.



Sağlıklı Kişiliğin Enneagramı

Gözlem 3. İçimizde olup bitenlerle ile ilgili doğruyu bilmeye hazır isek Çalışmamızda başarılı olabiliriz. Doğruluk, gerçeklikte yaşa mamıza olanak tanır. Kendimize ve uygun olan yerlerde başkalarına doğruyu söylemeliyiz.

Durumumuzu doğru olarak tanımlarsak bizi kısıtlayan yapılardan kurtulabiliriz. Bunun için içimizdeki küçük şeytanları açığa çıkarmamız, hapishane hücremizin parmaklıklarını saymamız gerekiyor.

Gözlem 4. Gerçekliğe olana direncimizi, imajımıza olan bağlılığımızı ve korkumuzu gözlemlemeye hazır olmalıyız. Kendimizi değiştirmeye gücümüz yetmez ama bu üç engelin farkında olabiliriz; onları gözlemler ve onların çıkıp gitmeleri için istekli olabiliriz. Bu dönüşüm çalışmasında iyileşmek için dua etmek ve iyileşmeyi yürekten istemek yararlı olur.

Gözlem 5. Bir tabaka üzerinde çalışırken bir sonraki tabakanın konuları otomatik olarak yüzeye çıkar. Ruhun doğal bilgeliği vardır ve özgür olmak ister. Dolayısıyla, yüreğinizi, üst seviyedeki zihninizi ve bedeninizi dinleyin. Önyargısız bir farkındalık ile bakar ve süreci izlersek Nefis kendiliğinden ortaya çıkar. Bir varış çizgisi yoktur; süreç yaşam boyuncadır.

Gözlem 6. Süreç içinde derinlere indikçe bir süre için ve kişilik açısından işler zorlaşır. İlk başta, yoğun ve derin acı kaynaklarına ulaştığımız için her şey çok daha zordur. Doğruya yaklaştıkça benliğimiz tehdit altına girer. Sonraki zorluklar, engellerin daha incelikli ve ele geçmez olmasından kaynaklanmaktadır. Buna rağmen, derinlere indikçe ödül de artar. Daha canlı, keyifli ve huzurlu, odaklanmak için daha azimli oluruz.

Gözlem 7. Bizi bağlayan şeylerden kurtulmak istiyorsak bir süre için rahatsız olmayı göze almalıyız. Bulduklarımızı, ister üzüntü ister coşku getirsin, kabul etmeye hazır olmalıyız. Tüm olumsuz davranışların, işlenmemiş acılardan kaynaklandığını unutmayın. Çalışmamız sırasında zor durumlar, güçlü Temel haller ve çeşitli boşluk hisleri ile karşılaşacağız. Bu değişik yönlerimize katlanmayı öğrenebildiğimiz sürece Çalışmamız hızlanacak ve pürüzsüz yürü-yecek. Kişilik birçok şeye katlanamaz ama ruh her şeyi kucaklar.

Gözlem 8. Zamanla kişiliğimizden kurtulmayı ve Özümüzle, gerçek nefsimizle özdeşleşmeyi öğreniriz. Bunun için Özümüzü tanı-yabilmeli ve kişiliğin coşku veren yönlerini ondan ayırabilmeliyiz. Kişiliğimizi yargılayarak, beğenmeyerek veya ondan kurtulmaya çalışarak bu işi başaramayız. Aslında bu nitelikler Özün değil kişiliğin parçalarıdır. Kişiliği kendi çerçevesinde görebilirsek onun asıl işlevi ortaya çıkacaktır.

Gözlem 9. Bilge ve asil olmak, sevecen ve cömert olmak, kendimize ve başkalarına saygı göstermek, yaratıcı olmak ve kendimizi sürekli yenilemek, huşu ve hayranlık içinde dünyada var olmak, cesaret sahibi olmak, keyifli olmak ve çabasız başarmak, güçlü ve etkili olmak, itidal sahibi olmak ve sarsılmaz bir

iç huzur içinde olmak ve hepsinin üstünde, yaşamımızın an be an beliren gizemine tanık olmak doğuştan hakkımız ve doğal halimizdir.

Dönüşüm Süreci

Dönüşüm çalışmasının başında sinirli, engellenmiş ve bunalmış hissedebiliriz. Kişiliği alt edilmesi gereken bir düşman gibi görebiliriz. Ne de olsa kişiliğimiz tüm incinmişlikleri, yaraları ve düş kırıklıklarını barındıran bir depo gibidir. Bu şekilde düşündüğümüzü fark ettiğimiz anda kişiliğimizin bizden ayrı bir şey olmadığını, aslında önemli ve meşru bir parçamız olduğunu hatırlamak iyi olur. Sorun parçayı bütün sanmaktır. Kişiliğin belirli halleri, hisleri, düşünceleri ve tepkileri ile özdeşleştiğimiz zaman gerçek varlığımızın çok daha altında bir şeyler yaşıyoruz demektir. Kişiliğin de beklentisi budur.

Enneagramın tinselliği bizi iyi (Öz) ve kötü (kişilik) olarak ayırmaz; sadece kişiliğimiz ile özdeşleştiğimiz zaman daha büyük bir şeyin varlığını unuttuğumuzu bize hatırlatır. Kişiliğimizin görevi, tehdit edici ve belirsiz bir dünyaya karşı kendimizi güvende hissedebilmemiz için bizi kısıtlamaktır. Yaşamımızın bir yerinde, çocukluğumuzda, böyle bir tepki gerekli ve uyum sağlayıcı idi. Kendimizi daha etkili bir şekilde savunmak ve dünyada yerimizi bulmak için kişiliğimizde ne bulursak onunla özdeşleşiyorduk.

Ama şimdi bu özdeşleşmeden vazgeçersek ne olacağız? Davranışlarımızı kim yönlendirecek? İçimizde konuşan kim veya ne olacak? Bize kılavuzluk eden otomatik pilot aniden görevini bırakırsa nasıl yaşayacağız?

Bu sorulara belirli yanıtlar yoktur; yaşamak için daha iyi bir formülü veya kurallar dizisini tartışmıyoruz. Anda yaşamayı gerektiren Dönüşümden- Var Oluşumuzun halini değiştirmekten- söz ediyoruz. Bu kaçınılmaz olarak alışkanlık örüntümüzü kurcalamayı öğrenmek, dolayısıyla daha fazla rahatsızlık demek. Eğer bu rahatsızlığa katlanmaya razı olursak normal yaşamımızı oluşturan tepkiler, planlar, imajlar ve gerilimler dolaşıklığından aniden çıkabilir ve burada olduğumuzu fark edebiliriz. Varız. Gerçeğiz. Bu algılamayı yaşamak, bir sis bulutundan çıkmak gibidir.

Doğal olarak, anda var olmayı öğrenmek bir sanattır ve pratik yapmak gerekir. Aslında tinsel çalışmalar böyledir; farkındalığı-mızı beslerler ve böylece biz de hayatın mucizelerini tam anlamıyla yaşayabiliriz. Kişiliğin birçok yönü gerilime ve özdeşleşmeye dayanır ve bilinçdışı çalışır; dolayısıyla biz anı yaşadıkça bu otomatik işleyiş sona erer ve yüreğimizin, aklımızın ve bedenimizin- Temel

doğamızın- derin nitelikleri ortaya çıkar. Bu hal içinde gerçeği daha net görürüz ve doğruluk hâkim olur. Doğruluğun dünyasında zıtlık, çatışma, engel ve korku yoktur. Ama her şeyden önce anı yaşamayı öğrenmeliyiz.

Kişilik, toplam potansiyelimizin ancak küçük bir bölümü demektir. Neşe, sevgi, huzur, barış, şefkat, güç, anlayış ve birçok paha biçilmez nitelikleri barındıran gerçek ve geniş kapsamlı Temel doğamızın taklitlerini içerir. Özümüz çevremizdeki güzellikleri, doğanın hediyelerini ve insanların mucizesini bize sunar. Yaşanan ana açık olduğumuzda anın içindeki keyif hazinesine sahip olabiliriz. Kişilik dünyasında projelerimiz, endişelerimiz, umutlarımız, korkularımız ve çeşitli uğraşlarımız bizi sürekli meşgul ettiği için yaşıyor olmanın müthiş tadını alamıyor, yaşamın şaşırtıcı çeşitliliğini göremiyoruz.

Temel doğamıza yaklaştıkça duyularımız- görme, duyma, koku alma, tatma, dokunma, sezi- uyanır. Dünya o anki haliyle gözükür ve bizi derinden etkil er; her şey daha canl ı ve hayat doludur. Bir perdenin kalktığını ve en küçük şeylerin çekiciliğin bizi derinden etkilediğini fark ettiğimiz anlarımız olmuştur. Bir çocuğun masumiyeti içinde, yaşamın huşu ve gizemini hissederek dünyayı yeniden algılarız.

Oysa kişiliğimizi yaşarken dikkatimiz hayal dünyamıza odaklanmıştır: Geleceğe veya geçmişe bakarız. Kişilik sürekli, şimdiki ana bir şekilde tepki içindedir. Özümüz ile birlikte olduğumuzda ise şimdiki anı yaşarız. Gerekenin ne olduğunu tam olarak biliriz ve onu ince ve keskin bir hesapl a, gereksiz çaba veya direnç harcamadan yerine getiririz. Dayanıklı, gerçek ve yapabilir insanlarız.

Daha da ötesi, kişilik gerçek değildir, sadece zihnimizin bir ürünüdür, dolayısıyla bir otoritesi veya gücü yoktur. Kişiliğimizin içinde kaybolduğumuzda kendimizi güçsüz, kafası karışmış ve güvencesiz hissetmemizin nedeni kimliğimizi bu yapay ürüne dayandırmamızdır. (Sahici olmayan bir şeyle özdeşleşirsek birçok ürkütücü olayla karşılaşabiliriz.) Tüm kimlik yapımız anılarımız ve hayallerimiz ile oluşturulmuştur; gerçek güç ve otoritemiz ise Özümüzden ve İlahi Olgudan gelmektedir. Ve biz nedense, bu gerçek şeye açılmaktan korkmakta ve ona direnmekteyiz. Ama sürece güvenip kendimizi teslim edersek hakiki nefsimiz ortaya çıkacaktır. Sonuç, gerçek doğruluk ve dürüstlük, sevgi, sahici ve doğal olmak, yaratıcılık, anlayış, kılavuzluk, keyif, neşe, güç ve sakinlik gibi kişiliğimizden sürekli talep etmekte olduğumuz niteliklerdir.

Gerçek doğamıza erişmek için hiçbir şey yapmak zorunda değiliz, sürecin anlaşılması zor olan kısmı budur. Kişiliğimizin örüntüsünün farkında oldukça bu

örüntü biz özel bir çaba göstermeden kendiliğinden değişecektir, mucizevî olan kısım ise budur. Yapmamız gereken tek şey, kişiliğimizin gündemi ile özdeşleşmekten vazgeçmektir. Uyanmak ve hiçbir şeye bağlanmamak göstereceğimiz tek çabadır; gerisi kendiliğinden gelecektir.

Kişiliğimiz içinde ne kadar kaybolmuşsak kaybolalım İç Çalışmanın şaşırtıcı yönü, kişiliklerimizin zorlantılı yönlerinin farkına vardıkça her şeyin değişmeye başlayacağıdır. Nefsimizden vazgeçmenin acısını çekmeye razı olursak arzu ettiğimiz ve aradığımız Temel nitelikler kendini göstermeye başlar. Çocukluğun bitmemiş işleri akıl ve ruhumuzda çözülmeye başlar ve kalbimiz iyileşme yoluna girer. Bu arada benlik olgunlaşır ve dönüşümün tamamlanması için bir araç haline gelir. Ama çocukluğun kayıpları ve değişmeleri ile ilgili kişilik oluşması bir dereceye kadar tamamlanmadıkça elde edilen herhangi bir tinsellik ya çabucak kaybolacak ya da aldatıcı olacaktır.

Doğal olarak, tinselliğe açık olmak gelişmemizin ilk dönemlerindeki aksaklıkları iyileştirme sürecini bayağı hızlandıracaktır ama tinselliği, tüm iyileşme sürecini atlatmak için kullanmadığımız sürece bu geçerlidir. Aynı şekilde, gelişmemizin yaralarını iyileştirmek için psikoloji yöntemlerini kullanabilir ve böylece bilincimizin tinselliğini destekleyecek gücü bulabiliriz. Bu iki süreç- psikolojik ve tinsel- birbirine bağlıdır ve ayrı olarak düşünülmemelidir; her ikisi de insanın tüm yönleriyle ve tam anlamıyla gelişmesinin evreleridir.

Bu açıdan, tinsellik ile ilgilendiğinizi ama psikolojinin sizi ilgilendirmediğini söylemek (veya tam tersi) yazar olmak isteyip gramer ile ilgilenmemeye veya doktor olmayı isteyip biyoloji ile ilgilenmediğinizi söylemeye benzer. insanın tinsel açlığını gidermeyen psikoloji, tam ve tatmin edici bir sonuç sunamaz; bu bir dağı yarısına kadar tırmanmaya veya yemeği yarı pişmiş olarak fırından çıkarmaya benzer. Bir miktar yarar sağlarız ama hedefe ulaşama-yız. Tinsellik içermeyen psikoloji çorak ve anlamsızdır; psikolojik çalışmadan yoksun tinsellik ise beyhudelik, kibir ve yanılsamalara yol açar. Her iki durum da düş kırıklığına ve aldatmacaya sürükler. Bu nedenlerden dolayı etkili olabilmek için tinsellik ile psikolojinin birlikte yürütülmesi gerekmektedir.

Özü yaşamak kişiliği geride bırakmak demek değildir çünkü kişilik ve Öz bütünün ayrılmaz parçalarıdır, paranın iki yüzüdür, nefsin tamamıdır.

En iyi durumda, kişiliğin edinilmiş huyları Temel doğanın elindedir ve kişinin sosyal ortamda işlevsel olabilmesine yardım eder.

Kendinin farkında olan ve kendini bulmuş bir insan için bu geçerli olabilir ama normal bir insanda ne yazık ki kişiliğini Temel arzuları için kullanma yeteneği

yoktur. Temel olan bir şey, kendini en basit içgüdüsel davranışta ve ilkel duygularda gösterir.

Aslında özün her zaman asil ve güzel, kişiliğin ise kenara atılmış, işe yaramaz bir kabuk olduğunu söylemek istemiyoruz. Gurdjieff'e göre "insan özü kural olarak ya ilkel, vahşi ve çocukçadır ya da an basitinden aptaldır." Çoğu insanın özü ölüdür ama onlar normal yaşamlarını sürdürürler. Özün olgunlaşması ve böylece bir insanda olabilecek doğru ve gerçek her şeyi kapsaması, insanın kendi üzerinde çalışmasına bağlıdır; kendi üzerinde çalışmak ise göreceli olarak sağlıklı bir öz ile ezici ağırlıkta olmayan bir kişilik arasındaki dengeye bağlıdır... Nefsin gelişmesi için her ikisi de gereklidir çünkü kişilik olmadan bilinci yüksek seviyelere taşıma isteği ve günlük yaşamdan tatmin olma hissi olmaz; öz olmadan da gelişmenin temeli olmaz. (Speeth, The Gurdjieff Work, 48-49)

Kişiliğin olumsuz yönleri atıldıkça Öz gelişir. Öz ve kişilik arasındaki denge, kişilikten Öze geçer ve nefis Özün içinden, yani varlığının derinliklerinden hareket etmeye başlar. Özün ifadesi olan nefsin sırrına benliğin zihni erişemez. Kişilik işte bu nefsin uzantısı ve ifadesidir ve onun tarafından yararlı ve gerekli bir araç olarak kullanılmaya hazırdır.

isteğimiz, gerçek nefsin tam anlamıyla gelişmesi ve kendini ifade etmesidir ama bu bir boşluk içinde gerçekleşemez. Bir kalıp olmaksızın yaşayamayız. insan Özümüz kendini kişilik tarzımız ile ifade etmek zorunda, tıpkı yeteneklerin eylem ile ifade edildiği gibi. Bir dans ustası, ne kadar kusursuz olursa olsun dans etmelidir, kusursuzluğu yakalamış olmanın kanıtı olarak dansı bırakamaz. Bilakis ustalık, kendini dansın içinde kaybetmektir.

Şanslı isek dengeli, bütünleşmiş ve dönüşmeye hazır bir benliğe doğru gelişebiliriz. Amaç çocuksu hallere geri dönmek değil, tersine dönüşüm sürecini sürdürebilmek için olgun yetişkinler olabilmek. Jack Engler'in (psikiyatrist ve Budist meditasyon öğretmeni) söylediği gibi: "Hiçbir şey olmadan önce bir şeyler olmalısınız." Tam ve bütün bir kişilik geliştirmemiz gerekiyor ki dönüşüm süreci sırasında bundan "vazgeçelim." Sağlıklı ve iyi işleyen bir benlik, nefsi gerçekleştirme sürecinde önemli bir rol oynar; bu yüzden dönüşüm deneyimlerimizin kalıcı olabilmesi için gelişim aksaklıklarımızın giderilmesi gerekmektedir.

Kişiliği bu dünyada yaşamak ve ona katkıda bulunmak için kullanırız; ruhun gelişmesi için kişilik Öz kadar gereklidir. Özümüz ile uyumlu olan kişilik özellikleri, her tarzın 1. 2. ve 3. sağlık Seviyelerinde anlatılanlardır. Bu seviyeler gelişmelerini sürdürürler ve Özümüzün daha üstün ifadeleri haline gelirler. Özümüzle bütünleşip orada yaşama alışkanlığımız arttıkça benliğimizin sahibi

oluruz ve giderek kendimizi daha özgür ve daha uygun bir şekilde ifade etmeye başlarız. Benlik artık bizi kontrol edememektedir; Öz kişilik yolu ile konuşmaktadır.

Buradaki tehlike, öğrencilerin Temel haller ile özdeşleşmeleri ve böylece yeni bir benlik yaratmalarıdır. Örneğin, olağanüstü bir tinsel deneyim yaşarız ve normal algılamalarımızın ötesine geçeriz ama özdeşleşme, normal nefsimizin bu deneyimi sahiplenmesine ve onu imaj ının bir parçası yapmasına neden olur. Bir an müthiş bir sakinlik ve evrenle birleşme yaşarız, izleyen an ise benliğin özdeşleşmesi araya girer ve bu sefer tinsel yönden ne denli ilerlemiş olduğumuzu kendimize söyleriz. Hatta öğretmenimizin (veya tedavi uzmanımızın veya eşimizin) ne kadar sevineceğini düşünmeye başlarız. Doğal olarak, bu durumda anlık farkındalık ve birleşme deneyimi çoktan yok olmuştur.

Özün bu yönünü özgür bırakmak gerekir ki bir merkez olarak ona ihtiyacımız olduğunda sürekli orada olsun. Bu nedenle, kimlik ve nefis ile ilgili tüm konular ve kimliğe bağlanma ihtiyacı iyi anlaşılmalıdır. Kimlik ve nefis ile ilgili tüm anlaşmazlık ve çatışmalar, gerçek nefis tarafından açığa vurulur. Konuları temel nefis çerçevesinde çözmek özdeşleşmeyi yok eder; daha doğrusu, özdeşleşme özgür ve bilinçli bir hareket haline gelir. (Almaas, Essence, 170)

Anda var olma ve asıl doğamızı algılama deneyimleri, gerçekliği daha nesnel olarak görmemize ve nefsi aşmamıza yardım eder, bizi özgürlüğe hazırlar, Temel nefsimize yaklaştırır ve orada, daha derinlerde daha fazla kalmamızı sağlar. Başka bir açıdan bakıldığında bu, bir bilinç halinden başka bir bilinç haline geçiştir; diğer bir açıdan bakıldığında ise bu, tüm kalıplara olan bağlılıklarımızdan giderek kurtulma eylemidir.

Yaşam yaratıcı bir keşfetme sürecidir. Öğrenme, gelişme ve açılım süreci hiçbir zaman durmaz. Özün çeşitli yönleri sürekli ortaya çıkar, yeni boyutlar belirir, yeni deneyim ve sezgi tavırları ve yeni yetiler kendini gösterir. Kişilikten öze geçiş asıl nefsin, özün nefsinin gerçekleşmesinden başka bir şey değildir. Verimlilik, sadelik, tutum, doğrudan olmak, doğallık ve pratik eylem egemendir. Kişi bu dünyada yaşar ama Öte ile ve Yüce Gerçeklik ile bağlantılıdır. (Almaas, Essence, 179)

Öze gitmek kendimizden kaçmak değildir; o, bizi esir almış ve acı çekmemize neden olan yönlerimizden kurtuluşun yoludur. Öze gidiş olumludur, bireyselliğimizin inkârı değildir. Tersine o, içimizde derinlerde yatan bir şeylerle bağlantı kurmamızı ve canlanmamızı sağlayan bir haldir. Personality Types kitabımızda buna değindik:

iyi yönlendirilmiş deneyimlerle dolu mutlu bir yaşam, her birimizi birer çelişki

olarak ortaya çıkaracak- özgür ama zorunluluklarla sınırlanmış, açıkgöz ama masum, herkese açık ama kendine güvenen, güçlü ama esnek, en yüksek ölçütleri hedef almış ama kusur kabul edebilen, var oluşun bize yüklediği acı hakkında gerçekçi ama yaşamı olduğu gibi kabul edip minnet duyan.

Yaşamış büyük insanlar, en iyi durumumuza ulaşabilmek için kendimizi aşmamız gerektiğini söylemişlerdir. Kendimize dönüklüğü bir kenara bırakıp içimizde başkalarına da yer açmalıyız. Kendimizi aştığımız zaman, bir an için bile olsa, hem içimizde hem de ötede yaşıyor olmanın saydamlığını ve parlaklığını tadacağız. Nefsi anlamanın ödül ve heyecanı işte budur.

Anı yaşadığınızda Özünüze- asıl nefsinize- ulaşırsınız ve yaşam niteliğiniz bunun tanığıdır. Özde yaşamanın sonucu olan saydamlık ve parlaklık, Özün yalnız arzu edilen değil aynı zamanda erişilen bir şey olduğunu gösterir. “Saydamlık” hali- açıklık ve nefsine düşkün olmamak- nefsi başkalarına açar. “Parlaklık” hali- itidal ve derin mutluluk- sevgi yayar.

Herhangi bir sistemle tanımlanması olanaksız olan aydınlanmanın, sizin kendi durumunuzu çözmesi ve açıklığa kavuşturması gerekir. Gerçekleşme yüreğinizi tatmin etmeli, bir sistemin ölçütlerini değil. Siz kişisel olarak özgürlüğe kavuşmalısınız. Bu arayış, düzelme veya kusursuzluk değil, olgunluk, insanlık ve bilgelik getirir. (Almaas, Essence, 181-82)

Herhangi bir sistemin sınırlamalarında, buna Enneagram da dâhil, benzer şeyler gördük. Almaas, “bu arayış, düzelme veya kusursuzluk getirmez” derken sürecin, nefsin düzelmesi değil, nefsin keşfi olduğunu söylemektedir. Kimlik yanılsamasını düzeltiyoruz, sahte kimliğimizi “tamir etmeye” çalışmıyoruz. Nitekim gerçek doğamızı keşfedince ve aslında Özün kendisi olduğumuzu kavrayınca aramakta olduğumuz tüm soylu niteliklerin zaten orada ve bizim parçamız olduğunu görürüz. 2. Bölümde sözünü ettiğimiz gibi kişiliklerimiz Erdemlerimizin ve Kutsal Fikirlerimizin karartılmasına karşı bir yanıttır. Yanlış gözlemlerimizi düzelttiğimiz zaman bu nitelikler yeniden keşfedilir ve kendilerini özgürce gösterirler.

En derin seviyelerimizde biz aslında Özün kendisiyiz; bu yüzden Özümüz her zaman orada ve hazırdır. Eğer tinsel bir yolda isek kendimiz ve kimliğimiz ile ilgili varsayımlarımızı sorgulamalıyız; Enneagramın da bize anlatmak istediği budur. Farkındalığımız arttıkça kişiliğimizin uğraşlarından çok daha fazla şeyler içeren geniş bir nefis duyusuna, kişiliğimizin hayal bile edemeyeceği şekilde açılacağız.

Üçlüler ve Dönüşüm Yolları

Her Üçlünün egemen Temel nitelikleri olduğu kadar kişilik sorunları da vardır. Üçlülerin sorunlarını çözecek ve Temel doğamızın yolunu açacak dokuz belirgin Yol çizebiliriz. Bu Yollar, tarzımızın sınırlı görüşlerinden bizi kurtaracak olan tutumları öğretir ve aynı zamanda ilerlememizin derecelerini gösterir. Bu yönlendirmeleri dener ve etkilerinin devamını sağlarsak ilerleme kaydettiğimizden emin olabiliriz.

içgüdüsel Üçlünün ana sorunu, nefsi tanımlayacak hayali sınırlar çizerek ve bunları koruyarak gerçeğe direnmektir. Bu hayali sınırları yaratmamızın nedeni, Temel doğamıza yabancılaşıp bu dünyada gerçek ve hissedilebilir bir varlığa sahip olduğumuzu unutmaktır. Gerçek bir mekânda olamadığımıza göre hayali bir yer yaratmak ve onu korumak isteriz. içgüdüsel Merkezle yapılan çalışmalar daha çok bu hayali sınırların ve onların yapay doğasının tanınması üzerinedir. Bunu başarabildiğimiz anda Varlığımızı hissetmeye başlarız ve sahte sınırları kaldırırız.

içgüdüsel Üçlüye bağlı üç yol, Nefsi Hatırlama (Dokuz), Nefsi Terk Etme (Sekiz) ve Kabuldür (Bir). içgüdüsel işlevlerimizi yerine getiriyorsak burada ve bu anda var olduğumuzu hatırlar ve biliriz (nefsini hatırlama). “Varız” ve bu olgunun, kafamızda oluşturduğumuz kendimize ait resim veya öykülerle ilişkisi yoktur. Gerçekle ve o anki durum ile ilgiliyiz.

Tarz Sekiz ve Bir’in Dönüşüm Yoll arı da benzer konul ar ile ilgilidir. Sekiz’lerin Nefsi Terk Etme, hayali benlik sınırlarına son verir ve böylece artık kendimizi nesneler evreninde bir nesne olarak görmeyiz. Bunun yerine var oluşumuzun farkına varırız ve varlığımızın temelinin, aynı zamanda gözlemlediğimiz her şeyin temeli olduğunu anlarız. Evrenle bir olduğumuz için artık kendimizi ona karşı savunmak veya onunla kişisel bir çatışma içine girmek zorunda değiliz. Temel doğamızın alt edilemeyeceğini biliyoruz; daha yüksek bir iradenin vasıtası olmak bize güven aşılamakta ve bir amaç sahibi olmamıza olanak sağlamakta.

Tarz Bir’in Yolu Kabuldür. içsel durumumuza tepki göstermek veya onu savunmak yerine onu olduğu gibi kabul ederiz. Engellenmiş arzularla dolu yönlerimiz ile bu arzuları yasaklayan veya onları kınayan yönlerimiz arasındaki iç savaşı sona erdiririz. Bu iki yönün bizim için kısmen doğru olduğunu, Temel varlığımızı temsil etmediğini biliriz. Kendimizi kabul ettikçe gerçekle doğrudan ilişkimizin arttığını görürüz. Tarz Sekiz gibi, içinden çıktığımız varlığın çevremizdeki her şeyin temelindeki varlık olduğunu görürüz; kendimizi bu

varlıktan ayrı görüp yargılamamamız gerektiğini anlarız. Bu durum akıllı ayırımlar yapmamızı ve akıllı eylemler seçmemizi önlemez, tersine yetimizi sonsuza dek artırır.

Hissetme Üçlüsü, Temel kimliğimizin ve değer duyumuzun kaybına karşı bir savunmanın ve sahte bir kimliğin ortaya çıkması ile ilgilenir. Bu Üçlünün merkezindeki Doğallık (sahicilik) tarz Üç ile ilişkilidir ve sahte imajı yok edip çeşitli proje ve gündemin nar-sistik doğasını açığa çıkaran Dönüşüm Yoludur. Doğallık (sahicilik) aynı zamanda doğru kimliğimizin yolunu açar; böylece kim ve ne olduğumuzun değerini anlarız; kimliğimizi yaratmak zorunda değiliz, o oradadır.

Tarz iki’nin Nefsi-Besleme olarak adlandırılan Dönüşüm Yolu, kendine dönük olmak veya çocukça isteklerde bulunmak değildir; tersine nefsi-besleme, hakiki ihtiyaçlarımızı gerçekçi olarak saptamak ve başkalarını beklemeden bunları karşılamaktır. Nefsi-besleme aynı zamanda kendini ayarlamak, yani kalbimizle temas içinde ihtiyaçlarımıza ve hallerimize yanıt verebilmektir. Böylece kendi doğal ihtiyaçlarımıza, başkalarının ihtiyaç ve sınırlarına olan duyarlılığımız artar. Ama başkalarının iyi niyetine, olumlu fikirlerine veya şefkatine fazla güvenmekten kendimizi alıkoyarız.

Tarz Dört ile Affetmeyi yaşarız. Affetmek, geçmişin olaylarını unutmak ve yola devam etmektir. Eski incinmişliklerimize ve içerlemelere yapışmayı bırakır, çocukluğumuzdan kalma duygusal tepkilerin eleğinden geçirmeden kalbimizi insanlara ve olaylara taze olarak açarız. Engellenmişlik hislerimiz için dünyayı sorumlu tutmaktansa bu hisleri destekleyen iç güçlerimizin farkına varırız. Bunları yaptığımızda yaşamımızı ve kimliğimizi olduğu gibi, bir süreç ve bir akış olarak yaşarız.

Düşünme Üçlüsü, yaşamda ilerlemek, kendimizi tehlikelerden korumak ve refahımız için gerekli şeyleri elde etmek üzere oluşturduğumuz stratejiler ile ilgilidir. Benliğimiz, bilmenin Temel yetisinden koptuğu için bu stratejiler bizi sürekli meşgul etmektedir. Bu Üçlünün merkezinde tarz Altı’nın Dönüşüm Yolu olan Cesaret vardır. Cesaret, korkuları yok saymak demek değildir; tersine, cesaret “sessiz zihin” dediğimiz bir nitelikten, bilmenin Temel niteliğinden doğal olarak ortaya çıkmıştır. Sessiz zihnin Temel niteliğine açık olduğumuz zaman yaşam savaşı için benliğin yarattığı stratejilerin gereksiz ve hatta ters etkili olduğunu anlarız. Her şeyi, hayalin korkulu yorumları olmaksızın sade ve doğrudan algılarız. Sessiz zihnin sunduğu ferahlık ve olabilirlik içinde hareket ederiz. Kendimizi ve sevdiklerimizi desteklemek ve korumak için enerji harcamak zorunda değiliz; tersine, farkındalığımızın sessizliğinden doğan ince

bir yönlendirme ile yaşamımızı sürdürürüz.



Dönüşüm Yolları

Beş noktasında gerçek Anlayışa kavuşuruz. Entelektüel anlayış bunun bir parçası olabilir ama kendisi değildir. Anlayışı geştalt, yani gerçeğin ve doğruluğun nefsin tüm parçalarında aynı anda ve tam olarak kavranması olarak açıklayabiliriz. Bu anlamda anlayış doğrudan bilmek, bir şeyi “uzaktan gözlemleyerek” değil, yakından yaşayarak bilmektir. Bu tarz bir anlayış, akıllı seçimler yapmamıza ve yaşamımızı cesaretle sürdürmemize olanak tanır.

Yedi noktasında, zihnimiz anın izlenimlerine açık ve kabul edici olduğunda Minnet duygusunu yaşarız. Zihnimiz başka konulara kaymak ve başka şeylere öykünmek ihtiyacını hissetmez çünkü bizi destekleyen ve tatmin eden her şey, yaşadığımız anın içindedir. Duyuların en hassas izlenimlerine keskin bir şekilde duyarlıyız ve böylece anın getirdiği zenginlikleri ve hazları algılayabiliriz. Bilincimize bir rengin veya bir ışığın veya bir duyunun yerleşebil-mesi için kendimizi var oluşun coşkunluğuna teslim etmeliyiz. Bir deneyimi, bir düşünceyi veya bir izlenimi daha fazlasını istemeden veya onun yerini tutacak başka bir şey aramadan kabul edebiliriz. Daha da ötesi, bu zengin izlenimlerin kaynağının tükenmez olduğunun farkındayız. Minnet “kıtlık düşüncesinin” karşı savıdır; neye ihtiyacımız varsa ona ve daha da fazlasına sahip olacağımıza eminiz. Kendiliğinden oluşa olan inancımız ve derin bir neşe duyusu, benliğin dürtülerle eyleme girmesini ve engellenmişlik hislerini iyileştirir. Kendimizi

daha iyi hissetmek için sağa sola koşuşturmak yerine minnet duygusu ile yaşamımızın her anını severek yaşarız.

Dokuz Tarz ve Temel Nitelikleri

Gördüğümüz gibi özdeşleşmelerimizi, korkularımızı ve dirençlerimizi tanıyıp dikkatimizi burada ve şimdi yaşadığımız ana çeke-bilirsek Özümüz ile temas etmiş olacağız. Böylece karşılaştığımız konuları desteklemek için kusursuz bir şekilde ortaya çıkan Temel niteliklerin gitgide daha çok farkında oluruz. Gelişme Seviyelerinde tırmandıkça ve benliğin kimlikleri tarafından engellenmemiz azaldıkça bütün Temel nitelikler bize açılır.

Temel doğamız sonsuz ve inceliklidir; çeşitli seviyelerde çok çeşitli yollarla kendini gösterir. Burada bizim ilgilendiğimiz Temel nitelikler, yüzeye daha "yakın" olanlar, yani günlük farkındalığı-mız tarafından daha kolay algılananlardır. Kendimizi hatırladığımız ve Var Oluş ile bir şekilde temas ettiğimiz zamanlar bu yönler iç Çalışmamızı desteklemek için ortaya çıkar. Enneagram bu niteliklerin en önemli olanlarından bazılarını tanımlar ve açıklar, böylece biz de onların, dönüşümümüzü nasıl sürekli desteklediklerini görebiliriz. Dokuz noktanın her biri gelişmemize katkıda bulunan önemli bir öğe olarak düşünülebilir. Bu arada, kişiliğin bunları taklit ederek gelişmemizdeki boşlukları doldurmak için çabaladığını fark ederiz. Zamanla, bu durumlara duyarlılığımızı artırır ve kişiliğimiz yerine Gerçek Doğamız ile özdeşleşebiliriz.

Doğal olarak, bu kitapta sözü edil en her şey gibi, Temel nitelikler hakkında okumak veya onları entelektüel seviyede anlamak onları doğrudan yaşamak ile aynı şey değildir. Bunun için daha önce sözünü ettiğimiz gibi, tercihan başkalarının da desteğini alarak, düzenli pratik yapmak gerekir. Şunu da unutmamak gerekir ki burada açıklanan Temel nitelikler eksiksiz ve kesin değillerdir, onlar sadece bir başlangıç noktasıdır.

Sekiz noktasından Temel Güç alırız. Güç yayılan bir enerjidir ve ortaya çıktığı zaman kendimizi sağlam, yeterli ve canlı hissederiz. Temel güç ruhumuzun savunması için belirir, sürecimizi ve bütünlüğümüzü korur. Andaki gerçek deneyimi, geçmişten gelen yansıtma ve tepkilerden ayırabilmek, acı veren, incelikli veya boş hallerle baş edebilmek için bizi yetenekli kılacak temeli hazırlar. Bu nitelik yoksa derin deneyimlerden geçer ama hiçbirine anlamlı bir şekilde sahip olup onları sürdüremeyiz.

Dokuz noktasından Birlik veya Bütünlük gelir. "Ayrı bir nesne" olmadığımızı,

her şeyle ilişkili olduğumuzu biliriz. Gerçeğin tek olduğunu ve tüm yaratılış ile olan Temel birliğimizi doğrudan yaşarız. Bu birliğin dinamik, canlı ve değişken olduğunu anlarız. Sevgi tüm sahte sınırları ve kimlikleri yırtarak geçer ve bütünlük deneyimini yeniden yaşatır. Bu halin farkındalığı derin bir tatmin, hoşnutl uk ve iyi olma duygusu getirir. Gerçeklik ile ve onun içindeki yerimiz ile huzurluyuz. Bu dünyanın "ötesinde" bir varlığımız olduğunu bilerek yine bu dünyada etkili işlevselliğimizi sürdürürüz.

Bir noktasında Bilgeliği yaşarız. Bu nitelik bir Budizm kavramı olan doğru eylem ile ilgilidir. Bilgelik kendini parlak bir zekâ, anın gerektirdiğini görme ve ona göre davranma yeteneği olarak gösterir. Bu zekânın bir dizi kuralı, kılavuzu veya ilkesi yoktur; o sadece gereken anda kendiliğinden ortaya çıkar. Durumlara ne az ne de fazla, ekonomik bir enerji ile etkili bir şekilde yanıt vermemizi sağlar. Bu niteliğe sahip olduğumuz zaman sezgilerimizi açıkça ve yetkili bir şekilde iletiriz. Sabırlı, sağlam, sarsılmaz, yapabilir ve neşe saçan insanlarız.

iki noktasında Koşulsuz Sevgiyi yaşarız. Bu nitelik bizi benliğin içsel muhtaçlığından kurtarır. Sevginin kaynağına bağlı olduğumuzu ve onu asla yitirmeyeceğimizi biliriz, böylece başka insanlarla anın gerektirdiği şekilde ve sevilmeme veya reddedilme kaygısı olmadan etkileşime gireriz. Temel doğamızın parçası olan sevgiyi doğallıkla yaşarken sevginin biz dâhil kimseye ait olmadığını görür, çevremizdeki herkesin sevginin bir görünmesi olduğunu fark ederiz. Yapmamız gerekenin herkesi "sevmek" değil sevgi içinde var olmak, böylece başkalarının da sevgi içinde var olmalarını sağlamak olduğunu biliriz. Sevgi içimizdeki sahtelikleri eriten müthiş bir güçtür. Kendimiz veya başkaları ile ilgili kuruntuların pek azı gerçek sevginin varlığında ayakta durabilir. Bir anlamda sevginin, doğruluğun etkin veya dinamik yönünü temsil ettiğini ve sevgi ile doğruluğun yakından ilişkili olduğunu görebiliriz.

Üç noktasında Temel Değeri yaşarız. Özün bu niteliğine sahip olduğumuz zaman kendimizi değerli hissetmek için bir şey yapmak zorunda değiliz. Öz-saygımızı geliştirmeye çalışmamız gerekmez çünkü içsel değerimizin farkındayız. Var olmaktan derin bir haz ve hoşnutluk duymaktayız; tüm varlığımıza zevk duyusu hâkimdir. Başkalarına karşı iyiliksever davranmaya hazırız; Temel değerimizi yaşarken başkalarını veya çevremizi kurnazlıkla yönlendirmeye ihtiyacımız yoktur. Parlak bir varlığa sahibiz, bir yıldız gibi dünyaya ışık saçmaktayız.

Dört noktasında itidali ve Ağırbaşlılığı yakalarız. Kendimizi kalbin zenginliklerine ve doğrulukta yaşamanın tükenmez harikasına açtığımız anda her yaşanan an bizi güçlü izlenim, duyu ve hislerle doldurur. itidal ve ağırbaşlılık ile

bu sürekli değişen nitelikleri duygusal tepkide bulunmadan karşılayabiliriz. Ruhun doğası hep değiştiği için kendimiz ve yaşam ile ilgili deneyimlerimiz de durmadan değişiyor. itidal, Temel nefis kimliğinin bağlanmadan, korku duymadan ve gelip geçtikleri için üzülmeden bu deneyim bolluğunun içinde yer almasına olanak tanır. Böylelikle, nefis algılaması giderek derinleşir ve güçlü deneyimler, Temel kimliği bunaltmadan gerçekleşir. Coşkunluğun zirvesini ve acı çekmenin yoğunluğunu, her ikisinde de kendimizi kaybetmeden hissedebiliriz.

Beş noktasından Doğrudan Bilme gelir. Bu Temel nitelik, benliğin düşünme şeklinden değişiktir. Benliğin düşünmesi, genelde veri ayıklama ve veri erişim süreçlerinin eşlik ettiği bir iç konuşma veya iç canlandırmadır. Oysa ki doğrudan bilmede zihin sakin ve açıktır; gereken zamanda gerekeni bileceğimizin farkındayız. Yeni bilgi, beceri veya deneyim elde etme bile benliğin yetersizlik hislerinden kaynaklanmayan bir iç bilme ile yönlendirilir. Doğrudan bilme, zihnin saf boşluğunun doğrudan deneyiminden ortaya çıkar ve herhangi bir görüşe bağlanmamızı önler. Değişik zamanlarda ve durumlarda değişik görüşler geçerli olabilir; Özümüz bizi en uygun görüşe doğru götürecektir. Bu iç belirginlik ve berraklık, olgu dünyasına bağlanmamızı önler; bu durumda tüm nesne ve olayların engin ve anlaşılmaz bir gizem içinde ortaya çıktığını, sonra kaybolduğunu izleriz. Dünyayı nefis ve incelikli hareketlerin parlayan boşluktaki dansı olarak görürüz.

Altı noktasında Temel iradeyi algılarız. Temel irade gerçeklik içine iyice gömülmüş olma duyusu ve Var Oluşun temelinin sağlam destek duyusudur. Bu nitelik aynı zamanda Çalışmamızı dayanıklılık ve ısrarla sürdürmemizi sağlar ve durumlara endişesiz yaklaşmamıza olanak tanır. Var Oluşun sağlam okyanusunun bizi desteklediğini ve bize kılavuzluk yaptığını hissederiz. Daha da ötesi, zihinlerimizi plan ve stratejilerle doldurmak zorunda değiliz çünkü duruml a ve çevre ile uyum içinde olan bir iç kıl avuz kaynağı tarafından yönlendirilmekteyiz. Bu niteliğe kendimizi açtıkça o da kendini dünyamızda daha çok gösterecek ve bizi, gelişmemiz için gereken deneyimlere götürecektir.

Yedi noktasında Temel Keyfi yaşarız. Bu niteliğe sahip olduğumuz zaman harika ve gizeml i bir yaşam için minnet dolu oluruz. Yolculuğumuz bizi derin bir merak içinde bırakır. Tinsel evimizin varlığını hissederiz. Temel keyif içimizde arttıkça gerçek değerin ne olduğunu anlarız. Kalbimizin hakiki arzularına geri dönmek için yapmamız gereken gücü buluruz. Neyi sevdiğimizi biliriz ve kendimizi Gerçek doğamızın daha derin yönlerine keyifle açarız.

Son

Enneagram, kişiliğimizin benlik nefsini terk edip nasıl daha büyük bir Nefse yönelebileceğimizi bize gösterir; böylece yaşamın kutsal gizeminin bilinçli katılımcısı olabiliriz. Aslında bu, Ruhun yaş amı demek olan her şeyin elde edilmes i amacı ile bir hiçin, yani kişiliğimizin terk edilmesi demektir. Bu yolda ilk adım, kişiliğimizin bilinçdışı emirlerini yerine getirmekten vazgeçmemiz için kendimizi gözlemlemeye istekli olmaktır.

Ne şekilde adlandırırsanız adlandırın- Özde yaşamak, erdemin gelişmesi veya bütünleşmeye doğru ilerleyiş- gelişme süreci evrimseldir, sonu olamayan bir sarmaldır çünkü son, tüm erdemlere sahip olmak demektir ki bu Tanrı anlamına gelir ve imkânsızdır.
(isteğimiz, dini anlamda, "Tanrı gibi" olmak, yalnızca Tanrının tam anlamıyla sahip olduğu erdemleri bir dereceye kadar elde edebilmektir.) Bu sonu gelmeyen erdem (veya kişisel güç) arayışını, erişilemez bir hedefe doğru sinir bozucu bir kovalama olarak görenler, nefsi gerçekleştirmenin derin hoşnutluk hissini yaşamamış olanlardır. Eğer bütünleşme sadece madalya toplar gibi bazı uygulanamaz erdemleri toplama olarak görülürse söz konusu girişim kişiyi tatmin edemez. Gerçek durum ise böyle değildir. Erdemin güçlerine sahip olmak kişinin büyümesi, genişlemesi demektir. "Özde yaşayan" ve erdemleri ile hareket eden insan daha derin ve daha bilinçli yaşar ve nefsinin efendisi olur. Bütünleşmekte olan insanın içinde yeni derinlikler ortaya çıkar. iç kaynakların yaratılması, daha güçlü ve yaratıcı bir nefsin deneyimi son derece tatmin edicidir. "Erdemin ödülü kendisidir" sözü burada yeni bir anlam kazanmakta: Erdemin ödülü, Temel nefsimizi yaşadığımızı ve böylelikle varlığımızın çok daha fazlasını ortaya koyabildiğimizi fark etmekten kaynaklanan mutluluktur.

Öte yandan, nefsi aşmanın değeri ancak bireyin kendi kalbinin derinliklerinde hissedeceği bir şeydir. Nefsi aşma anında benlikten kurtulurken bu deneyimi daha fazla yaşama yetisi ve arzusu oluşur. Bu da nefsi aşmanın bize verdiği ayrı bir ödüldür.

Bir insan olarak bütünleşirken artan yaşam yolunda ilerliyoruz. Yaratım sürecine dâhil olmaktan daha tatmin edici bir şey olamaz. Bütünleşmekte olan bireyler, insan ruhu denilen o engin ve aynı zamanda çok yakın gizemin eş yaratıcıları olurlar. Psikolojik açıdan eş yaratıcı olma yetisi, insan doğasına vakar bahşeder. Ama tinsel açıdan bu yetinin daha derin bir anlamı vardır çünkü artan yaşama doğru gitmek Var Oluşa doğru gitmektir. Var Oluşa doğru attığımız her adımda bu Oluşun bizi desteklediğini fark ederiz. Sonunda nefsi ve

onun derin Özünü arayış, ilahi Gücü tanıma ile sonuçlanır.